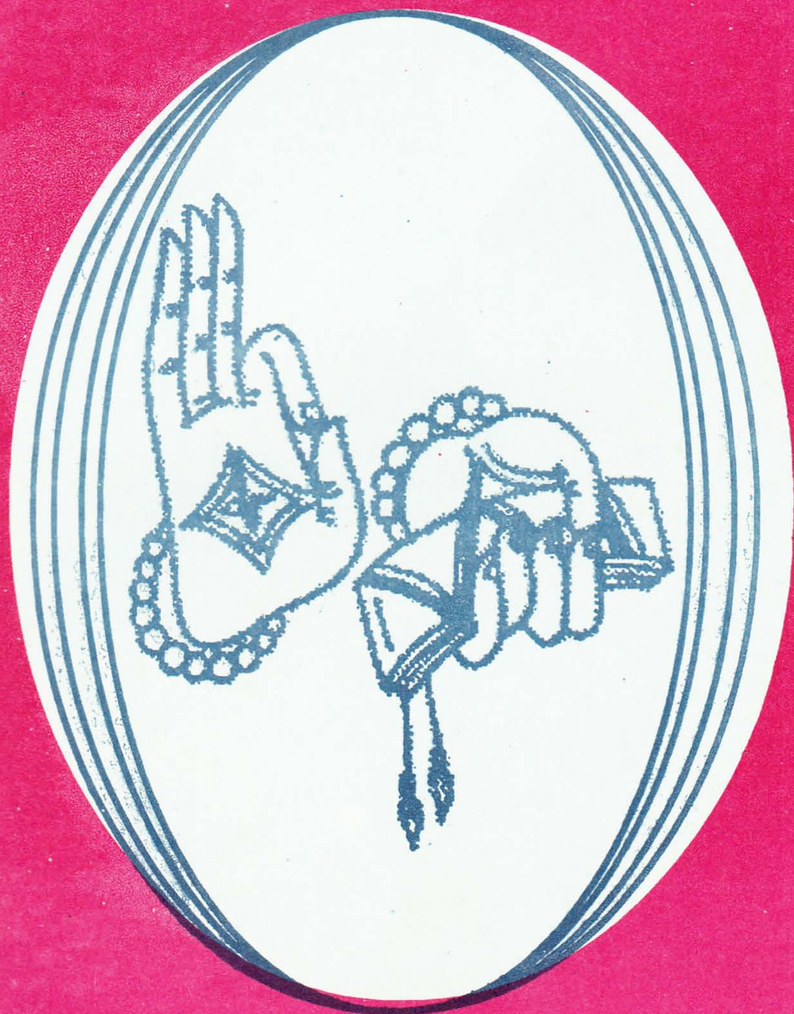
ജപയോഗം



സ്വാമി ശിവാനന്ദ



ഭാരതത്തിന്റെ ആദ്ധ്യാത്മികജ്ഞാനവും സാംസ്കാരികപൈതൃകവും പരിപോഷിപ്പിക്കുകയും പ്രചരിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന മഹദ്ഗ്രന്ഥങ്ങൾ, അവയുടെ മൂല്യവും വ്യക്തതയും ഒട്ടും ചോർന്നുപോകാതെതന്നെ, നൂതന സാങ്കേതികവിദ്യ ഉപയോഗിച്ച് പരിരക്ഷിക്കുകയും ജിജ്ഞാസുകൾക്ക് സൗജന്യമായി പകർന്നുകൊടുക്കുകയും ചെയ്യുക എന്ന ശ്രേയസ് ഫൗണ്ടേഷന്റെ ലക്ഷ്യ സാക്ഷാത്കാരമാണ് ശ്രേയസ് ഓൺലൈൻ ഡിജിറ്റൽ ലൈബ്രറി.

ഗ്രന്ഥശാലകളുടെയും ആദ്ധ്യാത്മിക പ്രസ്ഥാനങ്ങളുടെയും വ്യക്തികളുടെയും സഹകരണത്തോടെ കോർത്തിണക്കിയിരിക്കുന്ന ഈ ഓൺലൈൻ ലൈബ്രറിയിൽ അപൂർവ്വങ്ങളായ വിശിഷ്ടഗ്രന്ഥങ്ങൾ സ്കാൻചെയ്ത് മികവാർന്ന ചെറിയ പി ഡി എഫ് ഫയലുകളായി ലഭ്യമാക്കിയിരിക്കുന്നു. ഇവ കമ്പ്യൂട്ടറിലോ പ്രിന്റ് ചെയ്തോ എളുപ്പത്തിൽ വായിക്കാവുന്നതാണ്.

ശ്രേയസ് ഓൺലൈൻ ഡിജിറ്റൽ ലൈബ്രറിയിൽ ലഭ്യമായ ഗ്രന്ഥങ്ങൾ വ്യക്തിപരമായ ആവശ്യങ്ങൾക്കുവേണ്ടി സൗജന്യമായി ഉപയോഗിക്കാവുന്നതാണ്. എന്നാൽ വാണിജ്യപരവും മറ്റുമായ കാര്യങ്ങൾക്കായി ഇവ ദുരുപയോഗം ചെയ്യുന്നത് തീർച്ചയായും അനുവദനീയമല്ല.

ഈ ഗ്രന്ഥശേഖരത്തിന് മുതൽക്കൂട്ടായ ഈ പുണ്യഗ്രന്ഥത്തിന്റെ രചയിതാവിനും പ്രകാശകർക്കും നന്ദി രേഖപ്പെടുത്തുന്നു.

ശ്രേയസ് ഓൺലൈൻ ഡിജിറ്റൽ ലൈബ്രറിയെക്കുറിച്ചും ശ്രേയസ് ഫൗണ്ടേഷനെക്കുറിച്ചും കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾ അറിയാനും പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ പങ്കാളിയാകാനും ശ്രേയസ് വെബ്സൈറ്റ് സന്ദർശിക്കുക.

http://sreyas.in

ജപയോഗം

ഗ്രന്ഥകർത്താവ് :

സ്വാമി ശിവാനന്ദ സരസ്വതി



വിവർത്തനം :

സ്വാമി ജ്ഞാനാനന്ദ സരസ്വതി

1988

JAPAYOGAM

Malayalam

Original : Swami Sivananda Saraswathi (Rishikesh)
Translation : Swami Gnanananda Saraswathi
Publisher : Swami Krishnananda
Through Sivananda Ashramam Palghat.

Fourth Edition 1000 Copies

Printed at
Sivananda Printing Press,
Hemambika Nagar Palghat -9.
Pin : 678009

Price Rs. 18

SWAMIJI'S BLESSINGS

SRI SWAMI SIVANANDA
Founder-President
The Divine Life Society

P. O. Sivananda Nagar
Rishikesh (U. P.)
Himalayas.

29th October, 1958.

The atheist scoffs at the devotee's faith in the Lord's Name. It is just a "word" which can have no Power at all Call this atheist a "fool", and see what a tremendous power this word has. His eyes become red with anger; his blood boils with rage; and he is ready to fight with you. Where from has this power come into this word-fool? Because, it is associated with an object of contempt it shares that quality. Because the Name of the Lord is associated with His Infinite Power, Peace, Bliss and Goodness, it gets all that power, peace, bliss and goodness. He who repeats His Name, in turn, gets all this. He enjoys peace and bliss; into him flow Divine Power and Divine Goodness.

Arguments profit none. You don't have to argue that Halva is sweet. The man who doubts it has only to take a spoonful of it and taste it for him-self. Let even the atheist take the Name of the Lord and do Japa or kirtan. He will be converted without any further argument.

In this age of hurry and waste, man has neither the time nor the energy to practise Raja Yoga or Jnana Yoga. But every one can repeat the Name of the Lord. Combine Japa with your work and other daily activities. Give the hand to work and the heart to God. As you walk along the road, let the lips be repeating His Name. You can also have two or three sitting a day, specially for Japa and meditation. You will attain Moksha here and now.

His Holiness Sri Swami Gnananandaji Maharaj has rendered a great and inestimable service to humanity by translating this book into Malayalam and making it available to the people of Kerala. We all owe a deep debt of gratitude to him and to Dr. Nedungadi for so magnanimously coming forward to have the translation printed and distributed. May God bless them and you all.

Swami Sivananda

വിഷയ വിവരം

ഒന്നാം ഭാഗം

രണ്ടാം ഭാഗം

പ്രസ്താവന

ഓം സംപൂജ്യ സ്വാമി ശിവാനന്ദസരസ്വതി തിരുവടികളുടെ മുന്നൂറിലേറെ ഉത്തമ ആദ്ധ്യാത്മിക് ഗ്രന്ഥങ്ങൾ ഉള്ളതിൽ സാധകന്മാർക്ക് അത്യുത്തമമായിട്ടുള്ളതാണ് ''ജപയോഗം''. ഈ ഗ്രന്ഥത്തിന് അദ്ദേഹത്തിന്റെ ശിഷ്യോത്തമനായ സംപൂജ്യ സ്വാമി ജ്ഞാനാനന്ദ സരസ്വതി തിരുവടികളിൽനിന്നുതന്നെ ഒരു നല്ല മലയാള പരിഭാഷ ലഭിച്ചിട്ടുള്ളത് ഇവിടുത്തെ സാധകന്മാരുടെ മഹാഭാഗ്യം തന്നെയാണ്. ഇംഗ്ലീഷിലുള്ള മൂലഗ്രന്ഥത്തിനു ഇതിനകം എട്ടു പതിപ്പുകൾ ഉണ്ടായിട്ടുണ്ടെങ്കിലും മലയാളത്തിൽ ഇതു് നാലാമത്തെ പതിപ്പു മാത്രമാണ്. പലകാര്യങ്ങളിലും ഒന്നാമതായി വർത്തിക്കുന്ന കേരളീയർ ഉത്തമഗ്രന്ഥ പ്രസിദ്ധീകരണത്തിലും ഒന്നാമതായിവരട്ടെ. നല്ല പുസ്തക പ്രസിദ്ധീകരണംകൊണ്ടു് ഒരുവനു് അനന്തമായ പുണ്യം കിട്ടുന്നു.

കലികാലത്തു് ജപയോഗ സാധനയാണ് മനുഷ്യൎക്കു് ഏററവും നല്ലതെന്നു് തന്റെ സാധനാ സമ്പ്രദായത്തെതന്നെ ഭക്തകോടികൾക്കു് ഉപദേശിച്ചുകൊണ്ടേ നിൽക്കുന്ന കന്യാകുമാരീദേവിയുടെ പാദപത്മങ്ങളെ സ്മരിച്ചുകൊണ്ടു് അവിടുത്തെ അമൂല്യപ്രസാദമായി ഈ പുസ്തകത്തെ സജ്ജനസമക്ഷം അവതരിപ്പിച്ചുകൊള്ളുന്നു.

ഓം നമോ നാരായണായ

ശിവാനന്ദാശ്രമം
20-11-1988

പ്രസാധകർ

ശ്രീഗുരുപാദുകാസ്തവഃ

ശ്രീസദ്ഗുരുപരമാത്മനേ നമഃ

നാളീകനീകാശപദാഹൃതാഭ്യാം
നാരീവിമോഹാദിനിവാരകാഭ്യാം
നമജ്ജനാഭീഷ്ടതതിപ്രദാഭ്യാം
നമോ നമഃ ശ്രീഗുരുപാദുകാഭ്യാം. 1

ശമാദിഷട്കപ്രദവൈഭവാഭ്യാം
സമാധിദാനവ്രതദീക്ഷിതാഭ്യാം
രമാധവാംഘ്രിസ്ഥിരഭക്തിദാഭ്യാം
നമോനമഃ ശ്രീഗുരുപാദുകാഭ്യാം. 2

നൃപാളിമൌലിവ്രജരത്നകാന്തി
സരിദ്വിരാജൽഝഷകന്യകാഭ്യാം
നൃപത്വദാഭ്യാം നതിനീരുചാഭ്യാം
നമോനമഃ ശ്രീഗുരുപാദുകാഭ്യാം. 3

അനന്തസംസാരസമുദ്രതാര-
നൌകായിതാഭ്യാം ഗുരുഭക്തിദാഭ്യാം
വൈരാഗ്യസാമ്രാജ്യദപൂജനാഭ്യാം
നമോനമഃ ശ്രീഗുരുപാദുകാഭ്യാം. 4

പാപാന്ധകാരാർക്കപരംപരാഭ്യാം
താപത്രയാഹീന്ദ്രഖഗേശ്വരാഭ്യാം
ജന്മാബ്ധിസംശോഷണവാഡവാഭ്യാം
നമോനമഃ ശ്രീഗുരുപാദുകാഭ്യാം. 5

കവിത്വവാരാശിനിശാകരാഭ്യാം
ദാരിദ്ര്യദാവാംബുദ മാലികാഭ്യാം
ദൂരീകൃതാനമ്രവിപത്തതിഭ്യാം
നമോനമഃ ശ്രീഗുരുപാദുകാഭ്യാം. 6

നതാവയംശ്രീപതിതാം സമീയുഃ
കദാചിദത്യാശ്രു ദരിദ്രവര്യാഃ
മൂകശ്ചവാചസ്പതിതാംഹിതാഭ്യാം
നമോനമഃ ശ്രീഗുരുപാദുകാഭ്യാം. 7

കാമാദിസർപ്പവ്രജഭഞ്ജകാഭ്യാം
വിവേകവൈരാഗ്യനിധിപ്രദാഭ്യാം
ബോധപ്രദാഭ്യാം ദ്രുതമീക്ഷദാഭ്യാം
നമോനമഃ ശ്രീഗുരുപാദുകാഭ്യാം. 8

സ്വാർച്ചാപരാണാമഖിലേഷ്ടദാഭ്യാം
സ്വാഹാസഹായാക്ഷധുരന്ധരാഭ്യാം
സ്വാന്താച്ഛഭാവപ്രദപൂജനാഭ്യാം
നമോനമഃ ശ്രീഗുരുപാദുകാഭ്യാം. 9

സദ്ഗുരുസ്തോത്രം

ഓം ബ്രഹ്മാനന്ദം പരമസുഖദംകേവലം ജ്ഞാനമൂർത്തിം
ദ്വന്ദ്വാതീതം ഗഗനസദൃശം തത്ത്വമസ്യാദിലക്ഷ്യം
ഏകം നിത്യം വിമലമചലം സർവ്വധീസാക്ഷിഭൂതം
ഭാവാതീതം ത്രിഗുണരഹിതം സദ്ഗുരും തം നമാമി. 1

ചൈതന്യം ശാശ്വതം ശാന്തം വ്യോമാതീതം നിരഞ്ജനം
നാദബിന്ദു കലാതീതം തസ്മൈ ശ്രീഗുരവേ നമഃ. 2

ഗുരുർ ബ്രഹ്മാ ഗുരുർവിഷ്ണുർ ഗുരുർദേവോ മഹേശ്വര
ഗുരുസാക്ഷാൽപരംബ്രഹ്മ തസ്മൈ ശ്രീഗുരവേ നമഃ. 3

ഓം നമഃശിവായഗുരവേ സച്ചിദാനന്ദമൂർത്തയേ
നിഷ്പ്രപഞ്ചായശാന്തായ നിരാ[illegible] ...ായ. 4

ധ്യാനശ്ലോകങ്ങൾ

ഓംകാരസ്തോത്രം

ഓംകാരം നിഗമൈകവേദ്യമനിശം
വേദാന്തതത്വാസ്പദം
ചോത്പ്പത്തിസ്ഥിതിനാശഹേതുമമലം
വിശ്വസ്യവിശ്വാത്മകം
വിശ്വത്രാണപരായണം ശ്രുതിശതൈഃ
സംപ്രോച്യമാനം വിഭും
സത്യജ്ഞാനമനന്തമൂർത്തിമമലം
ശുദ്ധാത്മകം തം ഭജേ.

ഗണപതിസ്തോത്രം

ഗജാനനം ഭൂതഗണാധിസേവിതം
കപിത്ഥജംബൂഫലസാരഭക്ഷിതം
ഉമാസുതം ശോകവിനാശകാരണം
നമാമി വിഘ്നേശ്വരപാദപങ്കജം.

വിഷ്ണുസ്തോത്രം

ശാന്താകാരം ഭുജഗശയനം പത്മനാഭം സുരേശം
വിശ്വാധാരം ഗഗനസദൃശം മേഘവർണ്ണം ശുഭാംഗം
ലക്ഷ്മീകാന്തം കമലനയനം യോഗിഭിർധ്യാനഗമ്യം
വന്ദേവിഷ്ണും ഭവഭയഹരം സർവ്വലോകൈകനാഥം.

ശിവസ്തോത്രം

ശാന്തംപത്മാസനസ്ഥം ശശധരമകുടം
പഞ്ചവക്ത്രം ത്രിനേത്രം
ശൂലം വജ്രം ച ഖഡ്ഗം പരശുമഭയദം
ദക്ഷഭാഗേ വഹന്തം
നാഗം പാശം ച ഘണ്ടാംഡമരുകസഹിതാം
സാങ്കുശാം വാമഭാഗേ
നാനാലങ്കാരദീപ്തം സ്ഫടികമണിനിഭം
പാർവ്വതീശം ന[illegible]

ദേവീസ്തോത്രം

വിദ്യുദ്ദാമസമപ്രഭാംമൃഗപതിസ്കന്ധ-
സ്ഥിതാം ഭീഷണാം
കന്യാഭിഃ കരവാളഖേടവിലസദ്
ഹസ്താഭിരാസേവിതാം
ഹസ്തൈശ്ചക്രദരാളി ഖേടവിശിഖാം
ശ്ചാപംഗുണംതർജ്ജനീം
ബിഭ്രാണാമനലാത്മികാം ശശിധരാം
ദുർഗ്ഗാം ത്രിനേത്രാം ഭജേ.

ലക്ഷ്മീസ്തോത്രം

ലക്ഷ്മീം ക്ഷീരസമുദ്രരാജതനയാം
ശ്രീരംഗധാമേശ്വരീം
ദാസീഭൂതസമസ്ത ദേവവനിതാം
ലോകൈകദീപാങ്കുരാം
ശ്രീമന്മന്ദകടാക്ഷലബ്ധ വിഭവ
ബ്രഹ്മേന്ദ്രഗംഗാധരാം
താം ത്രൈലോക്യകുഡുംബിനീം
സരസിജാം വന്ദേ മുകുന്ദപ്രിയാം.

സരസ്വതീസ്തോത്രം

യാ കുന്ദേന്ദുതുഷാരഹാരധവളാ
യാ ശുഭ്രവസ്ത്രാവൃതാ
യാ വീണാവരദണ്ഡമണ്ഡിതകരാ
യാ ശ്വേതപദ്മാസനാ
യാ ബ്രഹ്മാച്യുത ശങ്കരപ്രഭൃതിഭിർ
ദേവൈഃ സദാപൂജിതാ
സാ മാം പാതു സരസ്വതീ ഭഗവതീ
നിഃശേഷജാഡ്യാപഹാ

രാമസ്തോത്രം

ധ്യായേദാജാനുബാഹും ധൃതശരധനുഷം
 ബദ്ധപത്മാസനസ്ഥം
പീതം വാസോവസാനം നവകമലദള
 സ്പർദ്ധിനേത്രം പ്രസന്നം
വാമാങ്കാരൂഢസീതാ മുഖകമലമിള
 ല്ലോചനം നീരദാഭം
നാനാലംകാരദീപ്തം ദധതമുരുജടാ
 മണ്ഡലം രാമചന്ദ്രം.

കൃഷ്ണസ്തോത്രം

വംശീവിഭൂഷിത കരാന്നവനീരദാഭാത്
പീതാംബരാദരുണബിംബഫലാധരോഷ്ഠാത്
പൂർണ്ണേന്ദുസുന്ദര മുഖാദരവിന്ദനേത്രാത്
കൃഷ്ണാത്പരം കിമപിതത്വമഹംനജാനേ.

സുബ്രഹ്മണ്യസ്തോത്രം

ഷഡാനനം കുങ്കുമരക്തവർണ്ണം
 മഹാമതിംദിവ്യമയൂരവാഹനം
രുദ്രസ്യസൂനും സുരസൈന്യനാഥം
 ഗുഹംസദാഽഹം ശരണം പ്രപദ്യേ.

ഭഗവത്സ്തോത്രം

യംബ്രഹ്മാവരുണേന്ദ്രരുദ്രമരുതഃ സ്തുനന്തി
 ദിവ്യൈഃസ്തവൈ-
ർവ്വേദൈഃസാംഗപദക്രമോപനിഷദൈ-
 ർഗ്ഗായന്തിയംസാമഗാഃ
ധ്യാനാവസ്ഥിതതത്ഗതേന മനസാ
 പശ്യന്തി യം യോഗിനോ
യസ്യാന്തം ന വിദുഃ സുരാസുരഗണാ
 ദേവായ തസ്മൈ നമഃ.

കൈവല്യാഷ്ടകം

മധുരം മധുരേഭ്യോഽപി മംഗളേഭ്യോപി മംഗളം
പാവനം പാവനേഭ്യോഽപി ഹരേർനാമൈവകേവലം 1

ആബ്രഹ്മസ്തംബപര്യന്തം സർവ്വം മായാമയംജഗത്
സത്യം സത്യം പുനഃസത്യം ഹരേർ നാമൈവകേവലം 2

സഗുരുഃസപിതാ മാതാ സഭ്രാതാ ബാന്ധവോഽപിസഃ
ശിക്ഷയേച്ചേത്സദാസ്മർത്തും ഹരേർ നാമൈവകേവലം 3

നിഃശ്വാസേനഹിവിശ്വാസഃ കദാരുദ്ധോഭവിഷ്യതി
കീർത്തനീയമതോ ബാല്യാത് ഹരേർ നാമൈവകേവലം 4

ഹരിഃസദാവസേത്തത്ര യത്ര ഭാഗവതാജനാഃ
ഗായന്തിഭക്തിഭാവേന ഹരേർ നാമൈവകേവലം. 5

അഹോദുഃഖം മഹാദുഃഖം ദുഃഖാത്ദുഃഖതരംയതഃ
കാചാർത്ഥം വിസ്മൃതം രത്നം ഹരേർ നാമൈവകേവലം 6

ദീയതാം ദീയതാം കർണ്ണോ നീയതാം നീയതാം വചഃ
ഗീയതാം ഗീയതാം നിത്യം ഹരേർ നാമൈവകേവലം. 7

തൃണീകൃത്യജഗത്സർവ്വം രാജതേസകലോപരി
ചിദാനന്ദമയംശുദ്ധം ഹരേർ നാമൈവകേവലം. 8

മഹാമൃത്യുഞ്ജയ മന്ത്രം

ഓം ത്ര്യംബകം യജാമഹേ സുഗന്ധിം പുഷ്ടിവർധനം
ഉർവാരുകമിവ ബന്ധനാത് മൃത്യോർ മുക്ഷീയ മാഽമൃതാത്

സൂര്യവന്ദനം

ഓം സൂര്യംസുന്ദരലോകനാഥാമമൃതം
വേദാന്തസാരംശിവം
ജ്ഞാനം ബ്രഹ്മമയം സുരേശമമലം
ലോകൈകചിത്തംസ്വയം

ഇന്ദ്രാദിത്യനരാധിപംസുരഗുരും
ത്രൈലോക്യചൂഡാമണിം
ബ്രഹ്മാവിഷ്ണ ശിവസ്വരൂപഹൃദയം
വന്ദേസദാഭാസ്കരം
ഓം ഹിരണ്മയേന പാത്രേണ
സത്യസ്യാപിഹിതം മുഖം
തത്വം പൂഷന്നപാവൃണു
സത്യധർമ്മായ ദൃഷ്ടയേ
പൂഷന്നേകർഷേയമസൂര്യപ്രജാപത്യ
വ്യൂഹരശ്മീൻസമൂഹ
തേജോയത്തേ കല്യാണതമം തത്തേപശ്യാമി
യോഽസാവസൌ പുരുഷഃസോഽഹമസ്മി.

1.	ഓം മിത്രായ നമഃ	7.	ഓം ഹിരണ്യഗർഭായ നമഃ
2.	ഓം രവയേ നമഃ	8.	ഓം മരീചയേ നമഃ
3.	ഓം സൂര്യായ നമഃ	9.	ഓം ആദിത്യായ നമഃ
4.	ഓം ഭാനവേ നമഃ	10.	ഓം സവിത്രേ നമഃ
5.	ഓം ഖഗായ നമഃ	11.	ഓം അർക്കായ നമഃ
6.	ഓം പൂഷ്ണേ നമഃ	12.	ഓം ഭാസ്കരായ നമഃ

ശ്രീഹരിയോട് ഒരു പ്രാർത്ഥന

സർവ്വസ്മിൻ സർവ്വഭൂതസ്ത്വം സർവ്വഃ സർവ്വസ്വരൂപധൃക്
സർവ്വംത്വത്തസ്തതശ്ചത്വമേവം സർവ്വാത്മനേ നമഃ
സർവ്വാത്മകോഽസി സർവ്വേശഃ സർവ്വഭൂതസ്ഥിതോ യതഃ
കഥയാമി തതഃ കിംതേ സർവ്വം വേത്തി ഹൃദിസ്ഥിതഃ.

* * *

ജപയോഗം

ഒന്നാം ഭാഗം

A. ജപം എന്നാൽ എന്ത്?

ജപമെന്നതു് ഒരു നാമം അല്ലെങ്കിൽ മന്ത്രം വീണ്ടും വീണ്ടും ജപിക്കുക എന്നുള്ളതാണു്. ഈ കലിയുഗത്തിൽ ഒരു വലിയ ഭൂരിപക്ഷം ജനങ്ങളുടെയും ശരീരപ്രകൃതി അത്ര ഗുണമുള്ളതല്ല. അതിനാൽ കഠിനങ്ങളായ തപസ്സാധനകളും, യോഗസാധനകളും ഇന്നത്തെ ശരീരപ്രകൃതിക്കിണങ്ങാൻ വിഷമം. ശരീരപ്രകൃതി നന്നാക്കാവുന്ന ഹഠയോഗാനുഷ്ഠാനങ്ങളാകട്ടെ വളരെ ബുദ്ധിമുട്ടുള്ളവയുമാണു്. ഈ നിലയിൽ ഇക്കാലത്തു് ഏററവും യോജിച്ച സാധന ജപമാണു്. ജപം ഈശ്വരജ്ഞാനത്തിനു് എളുപ്പവഴിയാണു്. തുകാറാം–ഒരു മഹാരാഷ്ട്രജ്ഞാനി–ധ്രുവൻ, പ്രഹ്ലാദൻ, വാല്മീകിമഹർഷി, ശ്രീരാമകൃഷ്ണപരമഹംസർ ഇവരെല്ലാം സിദ്ധിനേടിയതു ജപംകൊണ്ടാണു്.

ജപം യോഗത്തിന്റെ ഒരു വിശിഷ്ടാംഗമാണു്. ഗീതയിൽ കാണാം. ''യജ്ഞാനാം ജപയജ്ഞോസ്മി''—ഞാൻ യജ്ഞങ്ങളിൽ ജപയജ്ഞമാണു്–എന്നാണു് ഭഗവാൻതന്നെ അരുളിച്ചെയ്യുന്നതു്. കലിയുഗത്തിൽ ജപം മാത്രമാണു് ശാശ്വതമായ സമാധാനത്തിനുള്ള മാർഗ്ഗം. ജപം അവസാനം എത്തുന്നതു സമാധിയിലാണു്. സച്ചിദാനന്ദാനുഭൂതിയും, ഈശ്വരസാക്ഷാൽക്കാരവുംതന്നെയാണു് അതു്. ജപിച്ചു ജപിച്ചു ജപംതന്നെ ഒരു സഹജസ്വഭാവമായിത്തീരണം. സാത്വികമനോഭാവം, വിശുദ്ധി, പ്രേമം, ശ്രദ്ധ എന്നിവയോടുകൂടിയാണു് ജപിക്കേണ്ടതു്. വാസ്തവത്തിൽ ജപയോഗത്തേക്കാൾ വലിയൊരു യോഗമില്ലെന്നു പറയണം. നിങ്ങൾക്കു സകല സിദ്ധികളും തരുവാൻ അതിനു കഴിയും. ഭക്തിയോ, മുക്തിയോ എന്തുവേണമെങ്കിലും ജപയോഗംകൊണ്ടു സാധിക്കാം.

ജപമെന്നതു് ഒരു മന്ത്രത്തെ ഉരുക്കഴിക്കലാണു്. എന്നാൽ ധ്യാനമെന്നതു ദിവ്യമംഗളമായ ഈശ്വരസ്വരൂപത്തെ വിചാരിക്കലുമാണു്. ഇതാണു് ജപവും ധ്യാനവും തമ്മിലുള്ള വ്യത്യാസം. ഒരേസമയത്തുതന്നെ ജപവും ധ്യാനവും ഒന്നിച്ചു് അനുഷ്ഠിക്കുന്ന സമ്പ്രദായവുമുണ്ടു്. ധ്യാനത്തെ അഭ്യസിക്കുന്ന ഒരാരം ആദ്യം ജപത്തോടുകൂടി ത്തന്നെയാണു് ധ്യാനത്തെ അനുഷ്ഠിക്കേണ്ടതു്. ധ്യാനം ഉറച്ചുവരുമ്പോരം—അതായതു മനസ്സു മററെല്ലാററിനേയും വിട്ടു ധ്യേയവസ്തുവിൽ അത്യന്തം ഏകാഗ്രമായി ലയിക്കുമ്പോരം—ജപം താനേ വിട്ടുപിരിഞ്ഞു ധ്യാനം മാത്രമായിത്തീരും. ധ്യാനത്തിൻെറ സമുന്നതസ്ഥാനമാണതു്. നിങ്ങളുടെ ശ്രദ്ധ സംസാരത്തിൽനിന്നു് ഈശ്വരങ്കലേയ്ക്കു തിരിച്ചാൽ ജപധ്യാനങ്ങരം സുഗമങ്ങളായി. ജപധ്യാനങ്ങളെ അവരവരുടെ ഇഷ്ടംപോലെ രൂപീകരിക്കാം. ഓങ്കാരം സഗുണവും നിർഗ്ഗുണവുമാണു്; സഗുണബ്രഹ്മവും നിർഗ്ഗുണബ്രഹ്മവുമാണു്. രാമഭക്തനാണെങ്കിൽ സഗുണബ്രഹ്മധ്യാനത്തിന്നു് ''ഓം രാമ'' എന്ന മന്ത്രം ജപിക്കാം. നാമവും, രൂപവും വേർപെടുത്താൻ കഴിയാത്ത നിലയിൽ അഭേദ്യങ്ങളാണു്. വിചാരവും, വാക്കും വേർതിരിക്കപ്പെടാവുന്നവകളല്ല. രണ്ടും ഒന്നുതന്നെ. നിങ്ങരം നിങ്ങളുടെ മകൻെറ പേർ ആലോചിക്കുമ്പോരം അവൻെറ സ്വരൂപവും മനസ്സിൽ കാണുന്നു. അതുപോലെ പുത്രൻെറ രൂപത്തെ ആലോചിക്കുമ്പോരം പേരും ഓർമ്മയിൽ വരുന്നു. അതുപോലെ 'രാമ രാമ' എന്നോ, 'കൃഷ്ണ കൃഷ്ണ' എന്നോ ജപിക്കുമ്പോരം രാമൻേറയോ കൃഷ്ണൻേറയോ സ്വരൂപത്തേയും മനസ്സിൽ കാണുന്നു. അതിനാൽ ജപവും ഒപ്പം നടക്കുന്നു. വാസ്തവത്തിൽ അവ രണ്ടും രണ്ടല്ല; ഒന്നാണു്; അഭേദ്യങ്ങളുമാണു്.

നിങ്ങരം എന്തെങ്കിലും മന്ത്രം ജപിക്കുമ്പോരം അതു് ഇഷ്ടദേവതാരാധനമാണെന്നും, ഇഷ്ടദേവത നിങ്ങളുടെ

പ്രാർത്ഥന കേരംക്കുന്നുണ്ടെന്നും സങ്കല്പിക്കുക, അദ്ദേഹത്തി ൻെറ കൃപാകടാക്ഷങ്ങരം തന്നിൽ പതിയുന്നുണ്ടെന്നും— പോരാ—അദ്ദേഹം തുറന്ന കൈകരംകൊണ്ടു തികച്ചും അഭയദാനം തരുന്നുണ്ടെന്നും—''മാ ഭൈഷീഃ''—യാതൊരു ഭയവും വേണ്ട എന്നിങ്ങനെ പറയുന്നുണ്ടെന്നും സങ്കല്പിക്കുക. നിങ്ങരംക്കിഷ്ടദാനം തരുവാനുള്ള—മോക്ഷദാനം ചെയ്‌വാനുള്ള ഭാവത്തിലാണ്—ഇഷ്ടദേവത നിങ്ങളുടെ മുന്നിൽ നിൽക്കുന്നതെന്നും സങ്കല്പിക്കുക. ഈ ഭാവമാണ് ജപിക്കുമ്പോരം ഉണ്ടാവേണ്ടതു്.

നല്ലവണ്ണം ഉള്ളിൽ തട്ടി,സ്വാനുഭൂതിയോടുകൂടി ജപിക്കണം. മന്ത്രാർത്ഥം അറിഞ്ഞിരിക്കുകയും വേണം. ഇഷ്ടദേവതാസ്വരൂപേണ ഈശ്വരൻ എപ്പോഴും എല്ലാററിലും നിറഞ്ഞിരിക്കുന്നതായിക്കാണണം. മന്ത്രംജപിക്കുംതോറും കയറി ഇഷ്ടദേവതയ്ക്കുടുത്തടുത്തെത്തണം. ജപിക്കുമ്പോരം തന്നെ ധ്യാനവും ചെയ്യണം. ധ്യാനംകൊണ്ടു് ഭഗവാൻ ഹൃദയത്തിൽ തെളിഞ്ഞുപ്രകാശിക്കണം. തൻെറ സർവ്വചേഷ്ടകരംക്കും ഭഗവാൻ സാക്ഷിയായി ഹൃദയത്തിൽ നിൽക്കുന്നതായിക്കാണണം.

ജപം അല്ലെങ്കിൽ നാമസ്മരണ ഏററവും ശ്രദ്ധയോടും അത്യന്തഭക്തിയോടും കൂടിയായിരിക്കണം. മന്ത്രജപം മഹത്തായ ഈശ്വരസേവയാണ്. ജപമോ ധ്യാനമോ ആരംഭിക്കുമ്പോരംത്തന്നെ ഇഷ്ടദേവതയിൽ വഴിഞ്ഞൊഴുകുന്ന പ്രേമമയിയായ ഭക്തി പ്രവഹിക്കാൻ തുടങ്ങണം. അതു ക്രമേണ വളന്നു വളന്നു് എപ്പോഴും ഹൃദയത്തിൽ ഈശ്വരപ്രേമത്തെ നിറച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുകയും വേണം. ജപിക്കുന്ന മന്ത്രത്തിലും, ഇഷ്ടദേവതയിലും സമ്പൂർണ്ണശ്രദ്ധയും ദൃഢമായ വിശ്വാസവും ഉണ്ടായിരിക്കുകയും വേണം.

മന്ത്രയോഗം

കൃത്യമായ ഒരുത്തമശാസ്ത്രമാണ് മന്ത്രയോഗം. ''മനനാൽ ത്രായത ഇതി മന്ത്രഃ'' മനനം അല്ലെങ്കിൽ ചിന്തനം കൊണ്ട് സാധകനെ ജനനമരണ പ്രവാഹസ്വരൂപമായ സംസാരത്തിൽനിന്ന് രക്ഷിക്കുന്നു എന്നാണ് മന്ത്രശബ്ദത്തിൻെറ അത്ഥം. മന്ത്രപ്രഭാവംകൊണ്ട് സാധകൻ പാപവിമുക്തനായി സ്വഗ്ഗത്തേയും, നിർവ്വാണത്തേയും പ്രാപിക്കുന്നു. ധമ്മാത്ഥകാമമോക്ഷങ്ങളാകുന്ന ചതുർവഗ്ഗത്തിൻെറ ഫലത്തേയും പ്രാപിക്കാം. മന്ത്രയോഗംകൊണ്ട്മന്ത്രത്തിനു നാലുവിധ പുരുഷാത്ഥങ്ങളേയും തരാൻ കഴിയുന്നു. മനസ്സുകൊണ്ടുള്ള സാധനയാണെന്നതു കൊണ്ടാണ് മന്ത്രമെന്നു പറയാൻ കാരണം. മനനം–ത്രാണനം ഇങ്ങനെ രണ്ടാണ് മന്ത്രത്തിൻെറ സ്വരൂപം. മനനമെന്നാൽ ചിന്തനം അല്ലെങ്കിൽ സ്മരണമെന്നും, ത്രാണനമെന്നാൽ രക്ഷയെന്നും അത്ഥമാണ്. രക്ഷയെന്നാൽ സംസാരസാഗരത്തിൽനിന്നുള്ള നിവൃത്തി അല്ലെങ്കിൽ അമൃതത്വപ്രാപ്തിതന്നെ. മനനവും ത്രാണനവും കൂടിച്ചേന്നതാണ് മന്ത്രം. മനനം സാധകൻേറയും ത്രാണനം ഈശ്വരൻേറയും ശക്തിയാണ്. അവ രണ്ടും കൂടിച്ചേരുമ്പോഠം സംസാരം അടങ്ങി അമൃതത്വം പ്രകാശിക്കുന്നു.

മന്ത്രം ഒരു ദിവ്യശക്തിയാണ്; ദേവതാശക്തി; ഹൃദയാകാശത്തിൽ സ്ഫുരിക്കുന്ന ദിവ്യശക്തി. മന്ത്രവും, മന്ത്രദേവതയും രണ്ടല്ല: ഒന്നുതന്നെ. മന്ത്രത്തോടുള്ള സ്വന്തം ആത്മാവിൻെറ ഐക്യത്തെ അറിഞ്ഞിരിക്കണം. ഈ ഐക്യബോധം അനുസരിച്ചിരിക്കും മന്ത്രബോധവും. മന്ത്രശക്തി സ്വയം സാധകൻെറ സാധനാശക്തിയെ വളത്തുകയും, ഉയത്തുകയും ചെയ്യുന്നു. വായു അഗ്നിയെയെന്നപോലെ മന്ത്രശക്തി ആത്മശക്തിയെ വദ്ധിപ്പിക്കുന്നു. പുരുഷശക്തികൂടെ മന്ത്രശക്തിയോടു കൂടിച്ചേരുമ്പോഠം സാധന വദ്ധിക്കുമ്പോഠം–ആത്മശക്തിബലവത്തരമായിത്തീരുന്നു.

സുപ്തയായ മന്ത്രശക്തി സാധനാശക്തികൊണ്ടു് വളരെ വേഗത്തിൽ ഉണരുന്നു. ദേവതാനാമമാണു് മന്ത്രം. നാമവും രൂപവും രണ്ടല്ല; ഒന്നുതന്നെ. അതിനാൽ മന്ത്രപുരശ്ചരണംകൊണ്ടു് ദേവതാസ്വരൂപം മനസ്സിൽ പ്രകാശിക്കുന്നു. ഹൃദയാന്തർഭാഗത്തു് പ്രകാശിക്കുന്ന തേജസ്സാണു് മന്ത്രം. മന്ത്രം ഹൃദയത്തിലെ അമാനുഷശക്തികളെ ഉണർത്തിവിടുന്നു.

ഒരുമന്ത്രം ചൈതന്യത്തെ ഉണ്ടാക്കുകയും വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ആത്മശക്തി അതിനെ സർവ്വാംഗാന്തർഗ്ഗതമാക്കി ദ്യോതിപ്പിക്കുന്നു. അന്തരാത്മാവു് പരമാത്മാവിൽ ചെന്നുചേരുന്നു. അപ്പോൾ സച്ചിൽസ്വരൂപം നിരാവരണവും, നിരുപാധികവുമായി പ്രകാശിക്കുന്നു. സച്ചിദാനന്ദശക്തിയെ പ്രകാശിപ്പിക്കുന്നതിന്നു് മന്ത്രത്തിന്നു് കഴിവുണ്ടു്. സാധകന്നു് ആത്മജ്ഞാനം, സ്വാതന്ത്ര്യം, ആനന്ദം, അമൃതത്വം എന്നിവയെയെല്ലാം കൊടുക്കാൻ കഴിയും മന്ത്രത്തിന്നു്. മന്ത്രജപം ചൈതന്യത്തെ ഉണ്ടാക്കുന്നു. ചൈതന്യം മന്ത്രത്തിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന ശക്തിയാണു്.

ശബ്ദം നാലുതരത്തിലുണ്ടു്. വൈഖരി, മദ്ധ്യമാ, പശ്യന്തി,പരാ എന്നാണു് അവയെ പറഞ്ഞുവരുന്ന പേരുകൾ. കേൾക്കാവുന്ന ശബ്ദത്തെയാണു് വൈഖരിയെന്നു് പറയുന്നതു്. സ്വപ്നത്തിലും മററും കേൾക്കുന്ന ശബ്ദം മറെറാരാൾക്കു കേൾക്കാൻ വയ്യല്ലോ. അങ്ങനെ സാധാരണ ജനങ്ങൾക്കു് കേൾക്കാൻ കഴിയാത്തതും, എന്നാൽ വാസ്തവത്തിൽ ഉള്ളതും ആയ ശബ്ദത്തെയാണു് മദ്ധ്യമയെന്നു പറയുന്നതു്. ഹൃദയാന്തർഗ്ഗതമായ നാദത്തെയാണു് പശ്യന്തിയെന്നു പറയുന്നതു്. പരാ എന്നതു് സാക്ഷാൽ ഈശ്വരശക്തിയാണു്. അതു് ഈ പ്രപഞ്ചത്തിന്നുതന്നെ കാരണമായ അവ്യക്ത ശക്തിയാണു്. പരാനാദം വൈഖരി

പോലെയല്ല. വൈഖരിശബ്ദത്തിൽ മാത്രം പരിചയ മുള്ള ഒരാറംക്ക് പരാനാദത്തെ ഊഹിക്കാൻപോലും സാദ്ധ്യമല്ല.

മന്ത്രത്തിൻെറ അത്ഥമൊന്നുമറിയാതെ ജപിച്ചാൽ കൂടി സാധകന്നു് അഭീഷ്ടഫലങ്ങളും മോക്ഷംപോലും സാധിക്കുന്നു. പക്ഷേ കുറച്ചു കാലതാമസം നേരിടുമെന്നു് മാത്രം. ഇഷ്ടദേവതാമന്ത്രത്തിൽ അവർണ്ണനീയവും അചി ന്ത്യവുമായ ശക്തി കിടപ്പുണ്ടു്. ശ്രദ്ധയോടുകൂടി ജപിച്ചാൽ വളരെ വേഗത്തിൽ ഈശ്വരസാക്ഷാത്കാരംപോലും സാധിക്കും.

മന്ത്രത്തിൻെറ ആവത്തനം കാമാദി ദുർവ്വികാരങ്ങ ളേയും മററു മാലിന്യങ്ങളേയും അകററി ചിത്തത്തെ ശുദ്ധീ കരിക്കുന്നു. കണ്ണാടിയിലെ പൊടിപോയാൽ തെളിഞ്ഞു കാണുന്നതുപോലെ ചിത്തമാലിന്യങ്ങളകന്നാൽ ആത്മ സ്വരൂപം വ്യക്തമായി പ്രകാശിക്കുന്നു. സോപ്പു് മുഖത്തി ലെ ചളി കളയുന്നതുപോലെ ചിത്തമാലിന്യങ്ങളെ കള യാനുള്ള സോപ്പാണു് മന്ത്രം. അഗ്നി സ്വർണ്ണത്തിൻെറ കറ നീക്കുംപോലെയാണു് മന്ത്രം ചിത്തമാലിന്യങ്ങളെ അക ററുന്നതു്. ശ്രദ്ധാഭക്തികളോടുകൂടിയുള്ള മന്ത്രജപം അല്പമാ യാൽകൂടി ചിത്തമാലിന്യങ്ങളകലുന്നു. മന്ത്രാത്ഥബോധ ത്തോടും, മന്ത്രദേവതാദ്ധ്യാനത്തോടും, ഭക്തിയോടും കൂടി ഏകാന്തമായ മന്ത്രജപം സകല ചിത്തമാലിന്യങ്ങളേയും അതിവേഗത്തിൽ അകററി ചിത്തത്തെ അത്യന്തസംശുദ്ധ മാക്കുന്നു. എല്ലാ ദിവസവും ഒരു കൃത്യസമയത്തെങ്കിലും മന്ത്രജപം നടത്തണം. അതു് സകല പാപങ്ങളേയും നശി പ്പിക്കും. അതുകൊണ്ടുതന്നെ ചിദാനന്ദവും, അമൃതത്വം കൂടിയും കിട്ടും.

B. നാമവും രൂപവും

ആകാശത്തുള്ള ചില സ്പന്ദനങ്ങളാണ്‌ ശബ്ദങ്ങൾ. രൂപീകൃതങ്ങളായ ചില ആകൃതികൾക്കുടെ പ്രസ്തുത സ്പന്ദനങ്ങളെക്കൊണ്ട്‌ ആകാശത്തുണ്ടാകുന്നുണ്ട്‌. ഓരോ ശബ്ദവും ആകാശത്ത്‌ ഓരോ പ്രത്യേകരൂപങ്ങളെ സൃഷ്ടിക്കുന്നു. സ്വരങ്ങളുടെ ആകൃതികൊണ്ട്‌പല ആകൃതിയിലുള്ള മഹാസ്വരൂപങ്ങളും ഉണ്ടാകുന്നു. സയൻസിൽ ചില പ്രത്യേക പരീക്ഷണങ്ങൾ ഈ കാര്യത്തെ തെളിയിക്കുന്നു. ചില പ്രത്യേക യന്ത്രങ്ങളിൽക്കൂടി പുറപ്പെടുന്ന സ്വരങ്ങൾ മണൽത്തിട്ടിന്മേൽ കൃത്യമായ ചില സ്വരൂപങ്ങൾ രേഖപ്പെടുത്തുന്നതായി കാണുന്നുണ്ട്‌. അനുക്രമമായി താളമേളങ്ങളോടു കൂടിച്ചേർന്ന സ്വരങ്ങൾ കൃത്യമായ ചില സ്വരൂപങ്ങൾ നിർമ്മിക്കുന്നതായി തെളിയിച്ചിരിക്കുന്നു. നമ്മുടെ സംഗീതശാസ്ത്രം പറയുന്ന രാഗങ്ങളും, രാഗിണികളും ചില പ്രത്യേക സ്വരൂപങ്ങളോടുകൂടിയവയാണെന്ന്‌. ഓരോ രാഗത്തിന്നും ഓരോ സ്വരൂപമെന്നു ഗ്രന്ഥങ്ങളിൽ വിവരിച്ചു കാണുന്നു. ''മേഘരാഗം'' ആനപ്പുറത്തിരിക്കുന്ന ഒരു മഹാസ്വരൂപമാണെന്ന്‌ പറയപ്പെടുന്നു. ''വസന്തരാഗം'' പുഷ്പാലംകൃതനായ ഒരു സുന്ദരപുരുഷനാണ്‌. ഇതിൽനിന്നു രാഗമായാലും, രാഗിണിയായാലും ശരിക്കുപാടിയാൽ അതിൻെറ സ്വരൂപത്തിൽ പ്രകാശിക്കുന്നു എന്ന്‌ വ്യക്തമാവുന്നു. 'ശബ്ദസ്വരൂപം '(Voice Figures) എന്ന ഗ്രന്ഥത്തിൻെറ ഗ്രന്ഥകർത്രിയായ Mrs. Watts Hughes പരീക്ഷണങ്ങൾകൊണ്ട്‌ ഇത്‌ തെളിയിച്ചിരിക്കുന്നു. അനവധി കാലത്തെ ക്ഷമാപൂർവ്വമായ നിരന്തര പരിശ്രമത്തിൻെറ ഫലമായി കണ്ടുപിടിക്കപ്പെട്ട ഈ തത്വത്തെക്കുറിച്ചുള്ള ഒരു വലിയ പ്രസംഗം Lord Leighton's Studio' വിൽ വെച്ചുനടത്തി, ശ്രോതാക്കളായി തിരഞ്ഞെടുക്കപ്പെട്ട പണ്ഡിതന്മാരെ അവർ ബോദ്ധ്യപ്പെടുത്തി. അവർ (Mrs. Hughes) ഒരു യന്ത്രത്തിൽക്കൂടി ''Eidophone'' പാട്ടുപാടുന്നു. ഈയന്ത്രത്തിന്ന്‌ ഒരുട്യൂബ്‌, ഒരുറിസീവർ, ഒരുഃതാൺ ഇവയാണുള്ളത്‌. അതിൽ നിന്നാണ്‌ഓരോസ്വരവും ഓരോസ്വരൂപം

നിർമ്മിക്കുന്നതു നായിക കണ്ടെത്തിയതും, പടം വരച്ചതു പോലെ രേഖപ്പെടുത്തി തെളിയിച്ചതും. ആദ്യം അവർ കുറെ വിത്തു്തോലിന്മേൽ പരത്തി. പാട്ടുതുടങ്ങിയപ്പോഠം അവ ആടി പ്രത്യേക സ്വരൂപങ്ങളായിത്തീൻ. പിന്നെ അവർ പലതരം പൊടികളുപയോഗിച്ചു കപ്പോഡിയം (Copodium dust) പൊടിയാണു് ഏററവും പററിയതായിക്കണ്ടതു്. ഒരു റിപ്പോർട്ടർ പറയുന്നു, ഈ സ്വരസ്വരൂപങ്ങഠം അത്ഭുതകരങ്ങളായ തത്വപ്രകാശനങ്ങളാണു് എന്നു്. നക്ഷത്രങ്ങഠം കമ്പികഠം, പാമ്പുകഠം, തുള്ളിക്കളിക്കുന്ന സങ്കല്പ സ്വരൂപങ്ങഠം, മററു മനോഹരാകൃതികഠം എന്നിവയാണു് സ്വരസ്വരൂപങ്ങളായി ആദ്യം പ്രകാശിപ്പിച്ചതെന്നാണു് രേഖപ്പെടുത്തിക്കാണുന്നതു്. പിന്നെ ഒരിക്കൽ അവർ പാടുമ്പോഠം മനോഹരമായ ഒരുപുഷ്പം പ്രകാശിക്കുകയും മറയുകയും ചെയ്തുവത്രെ. അവർ പറയുന്നു: 'വളരെ ആഴ്ചകളായി ഞാൻ ശ്രമിച്ചുതുടങ്ങീട്ടു്; ഒടുവിൽ ഇതുസാധിച്ചു' എന്നു്. ഡെെസിപുഷ്പം ഏതുതരം സ്വരത്തിൻെറ രൂപമാണെന്നു് അവർക്കിപ്പോഠം അറിയാം. ഈ യന്ത്രം (ക്രസൻഡൊഠം ഡിമിൻഡെ) കൊണ്ടു് ഈ മാററങ്ങളെല്ലാം രേഖപ്പെടുത്താമെന്നും കണ്ടു. ആനന്ദഭരിതരായ ശ്രോതാക്കഠം നോക്കിനില്ക്കെത്തന്നെ ''ഡേസി'' പുഷ്പങ്ങഠം പുറപ്പെട്ടു തുടങ്ങി. ചില പുഷ്പങ്ങഠം അനവധി ദളങ്ങളുള്ളവയും മനോഹരങ്ങളുമായിരുന്നു. ഇതുപോലെ വേറെ ചില രാഗങ്ങഠം പാടിയപ്പോഠം അത്യന്ത മനോഹരങ്ങളായ മററു പുഷ്പങ്ങളും പ്രകാശിച്ചു. ''എന്തൊരത്ഭുതം! എന്തൊരു ഭംഗി' എന്നു് എല്ലാവരും ഘോഷിച്ചു. ലോർഡു് ലൈററൻ സ്ററുഡിയോവിൽ സന്നിഹിതരായിരുന്നവരുടെ ഹസ്തതാഡനാദിഘോഷങ്ങഠംകൊണ്ടു് സ്ക്രീനിൽ ഒന്നിൻെറ പിന്നാലെ ഒന്നായി അസംഖ്യം മനോഹരസ്വരൂപങ്ങഠം പ്രകാശിച്ചു കണ്ടപ്പോഠം ഹാഠം മുഴുവൻ പിന്നേയും

ആശ്ചര്യ പ്രകടനങ്ങൾകൊണ്ടു് മുഴങ്ങിക്കൊണ്ടിരുന്നു. അത്ഭുതം! പുഷ്പങ്ങളുടെ പിന്നാലെ ജലജന്തുക്കൾ, പാമ്പുകൾ, വൃത്താകൃതിയിലും ഗോളാകൃതിയിലും, വെളിച്ചത്തിലും നിറങ്ങളോടുകൂടിയ മററുപല സ്വരൂപങ്ങളും രേഖപ്പെടുത്തിക്കാണിച്ചു. പിന്നെ വേറെ രാഗങ്ങൾ പാടുമ്പോൾ വൃക്ഷങ്ങൾ വീഴുന്ന വശങ്ങളോടും, മുൻഭാഗത്തുള്ള പാറകളോടും, പിന്നിലുള്ള കടൽക്കരയോടുംകൂടി പ്രദർശിപ്പിക്കപ്പെട്ടു. ആളുകൾ അത്ഭുത പരതന്ത്രരായി! '' എന്തു്? ഇതെല്ലാം ജപ്പാൻ കടൽക്കരകൾ പോലെയിരിക്കുന്നു!'' എന്നു് വിളിച്ചു പറഞ്ഞു.

പിന്നെ ഫ്രാൻസിൽ 'മാഡം ഫിൻലാങ്ങു്' (Madam finlang) ദൈവമാതാവിനെപ്പററി ഒരു പാട്ടു പാടി.'O Eve Marinne' എന്നു്. അപ്പോൾ ദൈവമാതാവു് കുട്ടിയേശുവിനെ മടിയിലിരുത്തി പ്രത്യക്ഷമായി. അനന്തരം ഫ്രാൻസിൽ താമസിക്കുന്ന ഒരു ബങ്കാളി വിദ്യാത്ഥിയുടെ ഭൈരവപ്രീതികരമായ ഒരുഗാനം തുടങ്ങിയപ്പോൾ ഭൈരവൻ നായയാകുന്ന വാഹനത്തോടുകൂടി പ്രത്യക്ഷമായി.

നിരന്തരമായ ഈശ്വരനാമോച്ചാരണം ദേവതാസ്വരൂപത്തെ പ്രകാശിപ്പിക്കുന്നു. ഇഷ്ടദേവതാസ്വരൂപം പ്രത്യക്ഷമാകുന്നു. അതു് മനസ്സിനെ ഏകാഗ്രമാക്കി കേന്ദ്രീകരിക്കാനുള്ള ശക്തിയെ വദ്ധിപ്പിക്കുന്നു. മാത്രമല്ല, ഇഷ്ടദേവതയുടെ കൃപാകടാക്ഷപ്രകാശം ദേഹംമുഴവൻ വ്യാപിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ഒരാൾ ധ്യാനത്തിനിരിക്കുമ്പോൾ അന്തഃകരണവൃത്തി ശക്തിപ്പെടുകയും, ധ്യാനം ഉറയ്ക്കുംതോറും അതു വദ്ധിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. മനസ്സിൻെറ ഏകാഗ്രമായ കേന്ദ്രീകരണംകൊണ്ടും ശ്രദ്ധകൊണ്ടും പ്രസ്തുത ശക്തി മേലോട്ടു കയറുന്നു. ശിരസ്സുവഴിക്കു് മേലോട്ടുയരുന്ന ഈ ശക്തിയാൽ ആകൃഷ്ടയായ മറെറാരു ദിവ്യശക്തി കീഴ്പോട്ടിറങ്ങുകയും ചെയ്യുന്നു. ഇറങ്ങിവന്ന ദിവ്യശക്തി

പ്രകാശം ദേഹംമുഴുവൻ വ്യാപിക്കുന്നു. മൃദുവും, സുഖോഷ്ണ വുമായ ഒരു വൈദ്യുതശക്തിപ്രകരത്തിൽ കുളിച്ചപോലെയുള്ള ഒരു ദിവ്യനിർവൃതി ഈ സമയത്തനുഭവപ്പെടുന്നു.

മുൻവിവരിച്ച പരീക്ഷണങ്ങൾ 1. സ്വരം സ്വരൂപത്തെ നിർമ്മിക്കുന്നു. 2. പ്രത്യേക സ്വരങ്ങൾ പ്രത്യേക രൂപങ്ങളെ സൃഷ്ടിക്കുന്നു, 3. ഒരു പ്രത്യേക രൂപത്തെ സൃഷ്ടിക്കാൻ ഒരു പ്രത്യേകരാഗം ഒരു പ്രത്യേകരീതിയിൽ പാടണം എന്നീ തത്വങ്ങളെ തെളിയിക്കുന്നു.

'ഓം നമശ്ശിവായ' എന്ന പഞ്ചാക്ഷരമന്ത്രം ശിവസ്വരൂപത്തെ പ്രകാശിപ്പിക്കുന്നു. ''ഓം നമോ നാരായണായ'' എന്ന അഷ്ടാക്ഷരമന്ത്രം വിഷ്ണുസ്വരൂപത്തേയും പ്രകാശിപ്പിക്കുന്നു. മന്ത്രങ്ങളൊക്കെയും രാഗപ്രധാനങ്ങളാണ്. എന്നാൽ കൂടുതൽ നിർബ്ബന്ധം സ്വരവർണ്ണങ്ങൾക്കാണ്. വർണ്ണശബ്ദം വാസ്തവത്തിൽ 'നിറ'മെന്ന അർത്ഥത്തെയാണ് കാണിക്കുന്നത്. അദൃശ്യമായ അന്തരീക്ഷത്തിൽ സ്വരങ്ങൾ വർണ്ണത്തോടുകൂടിയാണ് നില്ക്കുന്നത്. അതിനാൽ അവ പലതരം സ്വരൂപങ്ങളെ സൃഷ്ടിക്കുന്നു. അതുപോലെ വർണ്ണങ്ങൾ അല്ലെങ്കിൽ നിറങ്ങൾ സ്വരങ്ങളോടും ചേർന്നാണ് നില്ക്കുന്നത്. ഒരു പ്രത്യേക സ്വരൂപത്തിന്ന് ഒരു പ്രത്യേകസ്വരം വേണം. പല ഗാനങ്ങളും, സ്വരങ്ങളും വിവിധ ആകൃതികളിലുള്ള രൂപങ്ങളെ സൃഷ്ടിക്കുന്നു. മന്ത്രശാസ്ത്രസിദ്ധാന്തപ്രകാരം പ്രത്യേക ദേവതാരാധനയ്ക്കു പ്രത്യേകമന്ത്രങ്ങൾ വേണം. ശിവനെ സേവിപ്പാൻ ''ഓം നമശ്ശിവായ'' എന്ന പഞ്ചാക്ഷരമന്ത്രം ഉപയോഗിക്കും പോലെ വിഷ്ണുവിനേയും, ദേവിയേയും സേവിപ്പാൻ വേറെ വേറെ മന്ത്രങ്ങളുണ്ട്. മന്ത്രജപം മന്ത്രദേവതയെ, അഥവാ, ഇഷ്ടദേവതയെ ഉള്ളിൽ പ്രകാശിപ്പിക്കുന്നു. ഇഷ്ടദേവത സ്വയം പ്രത്യക്ഷപ്പെടുന്നു. ഇഷ്ടദേവതാവിഗ്രഹത്തിൽ ശ്രദ്ധ മുഴുവൻ പതിയുന്നു. അതാണ് മന്ത്രം ദേവത

തന്നെ എന്നു പറയുന്നതു്. ''മന്ത്രാത്മകോ ദേവഃ'' എന്നിങ്ങനെ. ഇതിലാണു് മീമാംസകന്മാർക്കുള്ള അഭിപ്രായവ്യത്യാസം. അവരിതു സമ്മതിക്കുന്നില്ല. മന്ത്രവും, ദേവതയും രണ്ടാണെന്നുതന്നെയാണു് അവരുടെ അഭിപ്രായം. എന്നാൽ ഒരു പ്രത്യേകദേവതയെ സേവിപ്പാനുള്ള പ്രത്യേകമന്ത്രം വഴിപോലെ നിശ്ചിതരാഗത്തിലുച്ചരിക്കുമ്പോൾ അന്തരീക്ഷത്തിലുണ്ടാവുന്ന ശബ്ദസ്പന്ദനങ്ങൾ ഇഷ്ടദേവതാസ്വരൂപത്തെ സൃഷ്ടിക്കുന്നു.

നാമമഹിമ

എന്തൊരാനന്ദമാണു് നാമജപംകൊണ്ടുണ്ടാകുന്നതു്! അതു മനുഷ്യരിൽ എന്തൊരു ശക്തിയെയാണുണ്ടാക്കുന്നതു്! നാമജപം മനുഷ്യപ്രകൃതിയെത്തന്നെ എങ്ങനെ മാററുന്നു! അതു മനുഷ്യനെ എത്രയധികം ഉയർത്തി ദേവത്വത്തിൽ എത്തിക്കുന്നു! നാമജപം പാപങ്ങളേയും, ദുർവ്വാസനകളേയും നശിപ്പിക്കുന്നു. നാമജപംകൊണ്ടു സങ്കല്പങ്ങളും, ആശാപാശങ്ങളും അധൈര്യങ്ങളും, സർവ്വകാമങ്ങളും, പലതരം സംസ്കാരങ്ങളും മററു ബന്ധങ്ങളും എല്ലാം നശിക്കുന്നു.

എത്ര മധുരമാണീശ്വരനാമം! എന്തൊരു മഹാശക്തിയാണതിനു്! അതെത്രവേഗം അസുരസ്വഭാവത്തെ നീക്കി സാധകനെ സത്വഗുണയുക്തനും, ദേവപ്രകൃതിയുമാക്കിത്തീർക്കുന്നു! അതെത്രവേഗമാണു് ഈശ്വരസാക്ഷാത്കാരത്തെ സാധിപ്പിച്ചു തരുന്നതു്! പരാശക്തികൊണ്ടു നിങ്ങളെ ഈശ്വരനോടു് ഐക്യത്തെക്കൂടി പ്രാപിപ്പിക്കുന്നു.

ഈശ്വരനാമം ശരിക്കു ജപിച്ചാലും അഥവാ ജപിക്കുന്നതിൽ തെററുണ്ടായാലും സാരമില്ല; ശ്രദ്ധാപൂർവ്വമായാലും ഒരുപക്ഷേ അശ്രദ്ധയോടുകൂടിയായാൽപ്പോലും ജപിക്കുന്നവനു ഫലമുണ്ടാവാതിരിക്കുന്നില്ല. ഈശ്വരനാമത്തിന്റെ മഹിമ വാക്കിന്നും മനസ്സിന്നും അതീതമാണു്. യുക്തി

കൊണ്ടു സ്പർശിക്കാനേ സാദ്ധ്യമല്ല. മനുഷ്യന്റെ തുച്ഛങ്ങളായ എല്ലാ യുക്തികൾക്കും അതീതമാണ് ഈശ്വരന്റെ മഹിമ. അനുഭവംകൊണ്ടു മാത്രമേ അതറിയാൻ സാധിക്കൂ. ശ്രദ്ധയോടും, ഭക്തിയോടുംകൂടി ജപിക്കണം. ഓരോ നാമത്തിനും അളവററ ശക്തിയാണുള്ളത്. അനിർവ്വാച്യമാണതിന്റെ ശക്തി. തിരുനാമത്തിന്റെ യോഗ്യത വിവരിക്കാൻ ആർക്കും സാദ്ധ്യമല്ല. അത്രമാത്രം അമേയമായ ദിവ്യശക്തി ഓരോ നാമത്തിലും അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു.

അഗ്നിക്കു സ്വതസ്സിദ്ധമായ ദഹനശക്തിയുള്ളതുപോലെയാണ് ഈശ്വരനാമത്തിനുമുള്ള ദഹനശക്തി. അതു സംസാരവാസനകളേയും കർമ്മങ്ങളേയും നിശ്ശേഷം ദഹിപ്പിച്ചു പുരുഷനെ സച്ചിദാനന്ദബ്രഹ്മത്തിലെത്തിക്കുന്നു. അഗ്നി വിറകിനെയെന്നപോലെ സകലപാപങ്ങളേയും ചുട്ടെരിക്കുന്നു ഈശ്വരനാമം. സാധകനെ ഭാവസമാധിയിൽക്കൂടെ സച്ചിദാനന്ദസ്വരൂപൈക്യം പ്രാപിപ്പിക്കുന്നു. അതാണീശ്വരനാമത്തിന്റെ മഹിമ.

അല്ലയോ പുരുഷ! ഈശ്വരനാമത്തിൽ അഭയം തേടുക: നാമിയും, നാമവും രണ്ടല്ല; ഒന്നാണ്. ഈശ്വരനാമം അനവരതമുച്ചരിക്കുക. ശ്വാസം വിടുമ്പോഴും, എടുക്കുമ്പോഴുംകൂടി നാമമോക്കുക. ഈ കലിയുഗത്തിൽ നാമസ്മരണ അല്ലെങ്കിൽ ജപം മാത്രമാണ് ഈശ്വരസായൂജ്യത്തിലേയ്ക്കുള്ള ഏററവും എളുപ്പവഴി. ഏററവും വേഗത്തിലെത്തുന്നവഴി; ഏററവും സുരക്ഷിതമായ വഴി; ഏററവും തീർച്ചപ്പെടുത്താവുന്ന വഴി. ഭഗവൻ! ജയിച്ചാലും! ജയിച്ചാലും!! അവിടുത്തെ തിരുനാമജപം സർവ്വോൽക്കർഷേണ വിജയിക്കട്ടെ.

നാമജപത്താലാണ് ഒരിക്കൽ ഒരു മഹാപാപിക്കു മോക്ഷം കിട്ടിയതു്. അജാമിളനെന്ന ഒരുത്തമബ്രാഹ്മണൻ ഒരു വേശ്യാസ്ത്രീയിൽ ഭ്രമിച്ച് സ്വധർമ്മമെല്ലാമുപേക്ഷിച്ചും

അവരോടുകൂടി അനവധികാലം രമിച്ചു താമസിച്ചുവന്നു. അക്കാലത്തു് അനവധി പാപങ്ങളും ചെയ്തു. മരണസമയത്തു യമകിങ്കരന്മാരെ കണ്ടു ഭയപ്പെട്ടു സ്വപുത്രനെ ഉദ്ദേശിച്ചു ''നാരായണ'' എന്നുച്ചരിച്ചു. അതേ മാത്രയിൽ ആത്മത്രാണനത്തിന്നു വിഷ്ണുപാർഷദന്മാർ പ്രത്യക്ഷപ്പെട്ടു. അജാമിളന്നു മോക്ഷവും കിട്ടി. നോക്കൂ! ഭഗവന്നാമോച്ചാരണത്തിന്റെ അമാനുഷമായ ദിവ്യശക്തി.

നിങ്ങൾ കേട്ടിട്ടുണ്ടായിരിക്കാം 'പിംഗള'യെന്ന ഗണികക്കു മോക്ഷം കിട്ടിയ കഥ. രാമമന്ത്രത്താൽ അവളൊരുത്തമ ഭക്തയായിത്തീർന്നു. അവളുടെ ഗുരു ഒരു തത്തയാണു്. ഒരു കള്ളൻ ഒരിക്കൽ പിംഗളയ്ക്കു് ഒരു തത്തയെ കൊടുത്തിട്ടുണ്ടായിരുന്നു. തത്തയെ 'ശ്രീരാമരാമരാമ' എന്നുച്ചരിക്കാൻ പഠിപ്പിച്ചിട്ടുണ്ടായിരുന്നു. പിംഗളക്കു ശ്രീരാമനെപ്പററി യാതൊരറിവുമുണ്ടായിരുന്നില്ല. എങ്കിലും തത്തയുടെ ശ്രീരാമരാമരാമ എന്ന മധുരഗാനം അവളെ ആകർഷിച്ചു. അതിനാൽ അവളും പലപ്പോഴും തത്തയെപ്പോലെ ശ്രീരാമരാമരാമ എന്നു പാടാൻതുടങ്ങി. രാമനിൽ മനസ്സുറച്ചു ഭാവസമാധിയിൽക്കൂടെ ഐക്യം പ്രാപിച്ചു. ഇതാണു് ഈശ്വരനാമജപത്തിന്റെ ശക്തി. ഇന്നത്തെ ആളുകൾ സയൻസു പഠിച്ചു വമ്പു പറയുന്നതെത്ര ദയനീയമായിരിക്കുന്നു! ഈ ഭൗതികശാസ്ത്രപണ്ഡിതന്മാർക്ക നാമസ്മരണയിൽ വിശ്വാസമില്ലാത്തതെത്ര വ്യസനകരം!

രാമനാമത്തിന്റെ മഹിമ അപാരമാണു്. ശ്രദ്ധയോടും ഭക്തിയോടുംകൂടി രാമനാമത്തെ ജപിക്കുക. തുളസീദാസന്റെ രാമായണം വായിക്കുമ്പോളറിയാം രാമനാമത്തിന്റെ ദിവ്യശക്തി.

ഗാന്ധിജി പറയുന്നു! ''നിങ്ങളെന്നോടു് ഒരു സമയം ചോദിക്കുമായിരിക്കാം, എന്താണു് രാമനാമം ജപിക്കാൻ പറയുന്നതു്; മറെറാരു നാമവുമില്ലേ? എന്നു്. ഉണ്ടു്; അന

വധിയുണ്ടു്. ഈശ്വരനാമങ്ങരം അനന്തങ്ങളാണു്. ഒരു വൃക്ഷത്തിന്റെ ഇലകളെക്കാളധികമുണ്ടു്. 'ഈശ്വര' എന്നു ജപിച്ചോളു എന്നു ഞാനും പറയാം. 'ഗോഡ്'' എന്ന ഈശ്വര നാമം ജപിപ്പാൻ ഞാൻ നിങ്ങളെ ഉപദേശിക്കുമ്പോരം ഞാൻ നിങ്ങളെ കുറച്ചു് ഇംഗ്ലീഷു് പഠിപ്പിക്കേണ്ടിവരും. വിദേശീയരുടെ ചിന്താബന്ധങ്ങളെല്ലാം ഞാൻ നിങ്ങരംക്കു വിവരിച്ചുതരേണ്ടിവരും. എന്നാൽ രാമമന്ത്രം ജപിക്കാൻ ഞാൻ നിങ്ങളോടു പറയുകയാണെങ്കിൽ അത്രയൊന്നും വിഷമമില്ല. ഞാനുപദേശിക്കുന്ന രാമമന്ത്രം സംഖ്യയററ തലമുറകളായി ഈ ഭാരതത്തിൽ ജനിച്ചിട്ടുള്ളവർ ജപിച്ചു പോന്നിട്ടുള്ളതാകയാലും, ഹിന്ദുസ്ഥാനിലെ പക്ഷിമൃഗാദി കളും, വൃക്ഷലതാദികളുംകൂടി ആയിരക്കണക്കിലുള്ള കൊല്ല ങ്ങളായി ശ്രവിച്ചു വന്നിട്ടുള്ളതാകയാലും എളുപ്പത്തിൽ നിങ്ങരംക്കതിനെ ഗ്രഹിക്കാൻ കഴിയും. രാമായണത്തിൽ നിന്നു നിങ്ങരംക്കു മനസ്സിലാക്കാം, ഒരു കല്ലു് എങ്ങനെ യാണു് സ്ത്രീരൂപമായതെന്നു്. രാമപാദസ്പർശംകൊണ്ടു് കല്ലായിരുന്ന അഹല്യ വീണ്ടും അഹല്യാദേവിയായി. അതിനാൽ നിങ്ങരം രാമനാമമാകുന്ന ദിവ്യമന്ത്രം ശ്രദ്ധാ ഭക്തികളോടുകൂടി മധുരമാംവണ്ണം ജപിക്കണം. ആ ദിവ്യ നാമസ്വരത്തിന്റെ മാധുര്യത്താൽ പക്ഷികരം അതിനെ ശ്രവിച്ചു നില്ക്കും; വൃക്ഷങ്ങളും ലതകളും തലചായ്ക്കും'' എന്നു്.

'കമാൽ' ഒരിക്കൽ പിതാവായ 'കബീറി'ന്റെ ശകാരത്തിന്നു പാത്രമായി. കാരണം ഒരു പണക്കാരനായ കച്ചവടക്കാരന്റെ കുഷ്ഠരോഗം മാററുവാൻ രാമമന്ത്രം ഉപ ദേശിച്ചതാണു്. രാമമന്ത്രം രണ്ടു പ്രാവശ്യം ജപിക്കാനാണു പദേശിച്ചതു്. എന്നാൽ സുഖക്കേടു മാറിയില്ല, അപ്പോരം കമാൽ അച്ഛനോടു പറഞ്ഞു. പുത്രൻ പറഞ്ഞ സംഗതി കബീറിനെ വല്ലാതെ വേദനിപ്പിച്ചു. രാമനാമം രണ്ടുരു ജപിക്കുവാൻ കച്ചവടക്കാരനെ ഉപദേശിച്ചതു നമുക്കിപ്പോരം

മാനക്കേടുണ്ടാക്കിയിരിക്കുന്നു. രണ്ടെന്തിന്! ഒന്നേ വേണ്ടു രാമനാമം ഒററ പ്രാവശ്യം. രാമനാമത്തിൻെറ ഒററ പ്രാവശ്യത്തെ ജപംകൊണ്ടുതന്നെ എന്തും സാധിക്കാം. അതിനാൽ ഒരു കാര്യം ചെയ്യു. കച്ചവടക്കാരനെ ഗംഗയിൽ ഇറക്കി നിർത്തി ശിരസ്സിൽ ശക്തിയോടെ ഒരടികൊടുക്കു. ഉള്ളിൽതട്ടീട്ടൊരൊററജപം പുറപ്പെട്ടാൽ മതി എന്നു പറഞ്ഞു. കമാൽ അപ്രകാരം ചെയ്തു. അടിയുടെ വേദനയോടു കൂടി കച്ചവടക്കാരൻ രാമമന്ത്രം ഉച്ചരിക്കാൻ തുടങ്ങി. ഒരൊററ ജപം മുഴുവൻ വേണ്ടിവന്നില്ല. ''റാം'' എന്ന ശബ്ദം പുറപ്പെടും മുമ്പുതന്നെ കുഷ്ഠരോഗം മുഴുവനും മാറി. പിന്നെ കബീർ കമാലിനെ തുളസീദാസിൻെറ അടുക്കലേയ്ക്കയച്ചു. തുളസീദാസ് കമാലിൻെറ മുമ്പിൽവെച്ചു രാമനാമം ഒരു തുളസീദളത്തിന്മേലെഴുതി തീർത്ഥം തളിച്ചു ഉടനെത്തന്നെ അഞ്ഞൂറു കുഷ്ഠരോഗികളുടെ രോഗം മുഴുവൻ മാറി. കമാൽ അതു കണ്ടു അത്ഭുതപരവശനായി. പിന്നെ കബീർ അവനെ സൂർദാസിൻെറ അടുക്കലേയ്ക്കയച്ചു. സൂർദാസ് അവനോടു ഗംഗയിൽ ഒഴുകിപ്പോകുന്ന ശവശരീരം പിടിച്ചുകൊണ്ടുവന്നു കരയ്ക്കുവെക്കാൻ പറഞ്ഞു. ഒരൊററ ഉരു രാമനാമം ശവത്തിൻെറ ചെവിയിൽ ജപിക്കുംമുമ്പുതന്നെ ജീവൻവന്നു് ആ൦ എഴുന്നേററു. ഇതാണു് രാമനാമമന്ത്രത്തിൻെറ ശക്തി!

സ്നേഹിതന്മാരേ! കോളേജ് വിദ്യാർത്ഥികളായ ചെറുപ്പക്കാരെ! എൻെറ പ്രിയപ്പെട്ട ബാരിസ്റ്റർമാരേ! പ്രൊഫസർമാരേ! ജഡ്ജിമാരേ! കേവലം ഭൌതികമായ—വെറും പ്രാപഞ്ചികമായ—വിദ്യാഭ്യാസംകൊണ്ടു് തള്ളിച്ചയോ, അഹങ്കാരമോ കരുതാതെ പ്രേമഭാവത്തോടു കൂടുംവണ്ണം രാമമന്ത്രം ജപിക്കുക. ഉള്ളിൽ തട്ടി ജപിക്കണം. ഭക്തി ശ്രദ്ധകളോടെ ജപിച്ചു് ബ്രഹ്മാനന്ദത്തിൻെറ സ്വരൂപത്തെ അറിയുക. ജ്ഞാനം, ശാന്തി, അമരത്വം ഇതെല്ലാം

ഇപ്പോഠം തന്നെ_ഇവിടെത്തന്നെ–ഇതേ ജന്മത്തിൽതന്നെ– പോര; ഇതേ നിമിഷത്തിൽതന്നെ സാധിക്കും.

കബീർ പറയുന്നു, സ്വപ്നത്തിലെങ്കിലും രാമനാമം ജപിക്കുന്നവനു് നിത്യം കാലിന്മേലിട്ടു നടക്കാനുള്ള ചെരിപ്പു കുത്തുന്നതിന്നു തന്റെ ദേഹത്തിലെ തോൽ കീറി ക്കൊടുക്കാൻ തയ്യാറാണെന്നു്. ഈശ്വരനാമമാഹാത്മ്യം വിവരിപ്പാൻ ആക്കു് കഴിയും? ആക്കാണു് തിരുനാമത്തി ന്റെ ദിവ്യമഹിമയും, പ്രതാപവും, തേജസ്സും അറിയാൻ കഴിയുന്നതു്! ശ്രീപാവ്വതീദേവികൂടി ഈശ്വരനാമമഹിമാ വണ്ണനയിൽ പരാജിതയായിത്തീന്നു. ഒരുവൻ ദിവ്യനാമം പാടുകയോ, അഥവാ പാടിക്കേഠംക്കുകയോ ചെയ്താൽ അറിയാതെതന്നെ അവർ അദ്ധ്യാത്മലോകത്തേയ്ക്കുയന്നു് പോകുന്നു. ദേഹോഹംഭാവനയെവിട്ടു്, ആനന്ദത്തിൽ മുഴു കി അവൻ ദിവ്യമായ അമൃതപാനരസത്തോടുകൂടി അമര ത്വമടയുന്നു. അവൻ ചിദാനന്ദമത്തനായിത്തീരുന്നു. നിര ന്തര നാമോച്ചാരണം ഭക്തനിൽ ഭഗവൽസാന്നിദ്ധ്യത്തെ ഉണ്ടാക്കുന്നു. തന്റെ അകത്തും പുറത്തും എല്ലാം ഭഗവാൻ വ്യാപിച്ചതായി അനുഭവപ്പെടുന്നു. ഹരിനാമം എത്ര മധുര മാണു്! എത്ര മഹത്താണു്! നാമോച്ചാരണംചെയ്യുന്ന ഭക്തനു് സന്തോഷം. ശാന്തി, ശക്തി എന്നിവ സ്വാഭാവിക മായി വളരുന്നു. അനുഗൃഹീതന്മാരായ സുകൃതികഠംക്കേ ഭഗവൽതിരുനാമം എപ്പോഴും ജപിക്കാൻ സാധിക്കൂ. അങ്ങനെ എപ്പോഴും അവിടുത്തെ തിരുനാമത്തെ കീത്തി ച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന സുകൃതികഠം ജനനമരണ പ്രവാഹ സ്വരൂപമായ സംസാരഗത്തത്തെ അതിക്രമിച്ചു് അമര ത്വത്തെ പ്രാപിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

പാണ്ഡവന്മാർ താമസിച്ചിരുന്ന അരക്കില്ലത്തിന്നു് തീ വെച്ചിട്ടും അവർക്കു് പൊള്ളിയില്ല. ഹരിഭക്തി

നിമിത്തം കാട്ടുതീയുടെ മദ്ധ്യത്തിൽപ്പെട്ട ഗോപാലന്മാരും ചൂടറിഞ്ഞില്ല. രാക്ഷസന്മാർ വാലിന്മേൽ തീ കത്തിച്ചു ജ്വലിപ്പിച്ചിട്ടും രാമഭക്തിപ്രഭാവത്താൽ ഹനുമാനു് ചൂടുണ്ടായില്ല. ഹരിപാദത്തെ ശരണം പ്രാപിച്ചിരുന്നതിനാൽ പ്രഹ്ലാദനും അഗ്നികൊണ്ടു് ചൂടുണ്ടായില്ല. രാമപാദങ്ങളെ ശരണം പ്രാപിച്ചിരുന്നതിനാൽ സീതാദേവിക്കു് അഗ്നിപ്രവേശത്തിലും ചൂടുണ്ടായില്ല. ശ്രീരാമഭക്തനും; ശ്രീരാമചന്ദ്രനെ സർവ്വാത്മനാ ശരണം പ്രാപിച്ചവനുമായിരുന്ന വിഭീഷണനെന്ന കാരണത്താൽ ലങ്കാനഗരം മുഴവൻ ദഹിച്ചു ഭസ്മമായിട്ടും വിഭീഷണൻെറ ഭവനത്തിന്നഗ്നി ബാധിച്ചില്ല, ഹാ! ഹരിഭക്തിയുടെ മഹിമ അത്ഭുതംതന്നെ!

ജപത്തിൻെറ ഗുണങ്ങൾ

ജപം അനേകമുഖങ്ങളായ വിഭ്രാന്തികളെ അടക്കി മനസ്സിൻെറ ശക്തികളെ ഏകീകരിച്ചു് സച്ചിദാനന്ദബ്രഹ്മത്തിലെത്തിക്കുന്നു. സാധകനിഷ്ടദേവൻെറ ദർശനത്തെ സാധിപ്പിക്കുന്നു. മന്ത്രചൈതന്യം മന്ത്രത്തിൽ അന്തർലീനമായിക്കിടക്കുന്നു. സാധകനു് സാധനാശക്തി കുറയുമ്പോറം മന്ത്രം അതിനെ വദ്ധിപ്പിക്കുന്നു. ദീർഘനേരമുള്ള മന്ത്രജപം കുറെ മാസത്തോളം ശീലിച്ചാൽ മനസ്സിലും, തലച്ചോറിലും പുതിയ ചാലുകറം കീറിത്തുടങ്ങുന്നു.

ഈശ്വരങ്കലുള്ള സകല ദിവ്യശക്തികളും സാധകൻെറ ഹൃദയഗുഹയിലേക്കൊഴുകുന്നു ജപംകൊണ്ടു്. ജപം മനസ്സിൻെറ പ്രകൃതിയെ മുഴവൻ മാററി സത്വഗുണത്തെ നിറയ്ക്കുന്നു. ലോഭം, ക്രോധം തുടങ്ങിയ വൃത്തികളെ നിശ്ശേഷവും അകററി മനസ്സിനെ സത്വയുക്തവും, അന്തർമ്മുഖവൃത്തിയുമാക്കിത്തീർക്കുന്നു ജപം. ശാന്തിയേയും, ശക്തിയേയും വളർത്തുന്നു; വിഷയവാസനകളെ അകററുന്നു.

മനസ്സിന് അചഞ്ചലതയും, ദാർഢ്യവുമുണ്ടാകുന്നു. ഇഷ്ട ദേവതാദർശനത്തെ – ഈശ്വരസാക്ഷാൽക്കാരത്തെ–പോലും സാധിപ്പിക്കുന്നു.

ജപസേവയാൽ മനസ്സ് നിർമ്മലമായിത്തീരുന്നു; സൽഭാവങ്ങൾ നിറയുന്നു. നിരന്തര ജപസേവ നല്ല സംസ്കാരങ്ങളെ പോഷിപ്പിക്കുന്നു. ''വിചാരംപോലെയാണ് പുരുഷൻ''—മനസ്സുപോലെയായിത്തീരുന്നു പുരുഷനമെന്നതു് മനഃശാസ്ത്രനിയമമാണ്. നല്ല മനസ്സുള്ളവർക്ക് നല്ല വാസനകളും നല്ല വിചാരങ്ങളും മാത്രമാണുണ്ടാവുന്നതു്; ദുഷ്ടമനസ്സുള്ളവർക്ക് ദുർവാസനകളും. സന്മാർഗ്ഗചിന്തകളാണ് പുരുഷന്റെ സൽസ്വഭാവത്തെ രൂപീകരിക്കുന്നതു്. ഈശ്വരധ്യാനത്തോടുകൂടി ജപിക്കുമ്പോൾ മനസ്സ് ഈശ്വരസ്വരൂപം തന്നെയായിത്തീരുന്നു. ധ്യേയവസ്തു മനസ്സിൽ പതിയുന്നു. ഇതാണ് സംസ്കാരം. ഇതാവർത്തിക്കുംതോറും സംസ്കാരങ്ങൾ ശക്തിമത്തരങ്ങളായിത്തീരുന്നു. വാസനയും, സ്വഭാവവും ഉള്ളിൽ രൂപീകരിക്കപ്പെടുന്നു. മനനശക്തിയാൽ ഈശ്വരനെ ധ്യാനിക്കുന്നവൻ ഈശ്വരൻ തന്നെ ആയിത്തീരുന്നു. ഭക്തന്റെ പവിത്രമായ ഭാവം ദിവ്യമായിത്തീരുന്നു. ക്രമേണ ധ്യാതാവായ താനും, ധ്യേയനായ ഈശ്വരനും ഒന്നായിത്തീരുന്നു. അതാണ് സമാധി. ജപത്തിന്റേയും ഉപാസനയുടേയും ഫലമാണ് സമാധി.

''ഹരിഃ ഓം'', ''ശ്രീ റാം'' എന്നിങ്ങനെ മനസ്സുകൊണ്ടുള്ള ജപംതന്നെ സകല സുഖക്കേടുകൾക്കുമുള്ള ഒന്നാന്തരം മരുന്നാണ്. എന്തുവന്നാലും അതു് നിത്തരുതു് . ഒരു ദിവസംപോലും അതു് നിർത്തരുതു്. അതു് ഭക്ഷണം പോലെയാണ്. വിശന്നു വലയുന്ന ജീവനുള്ള ആത്മീയ ഭക്ഷണമാണ്. യേശുക്രിസ്തു പറയുന്നു:–''അപ്പംകൊണ്ടു മാത്രം നിങ്ങൾക്കധികം ജീവിക്കാൻകഴികയില്ല: എന്നാൽ

ഈശ്വരനാമംകൊണ്ടുമാത്രം എന്നും ജീവിക്കാം; ജപദ്ധ്യാന സമയങ്ങളിലൊഴുകുന്ന ദിവ്യാമൃതപാനംകൊണ്ടെന്നും ജീവിക്കാൻ കഴിയും''എന്നു്. ശ്രദ്ധാപൂർവ്വകമല്ലാത്ത മന്ത്രോച്ചാരണത്തിന്നുകൂടി മഹാഫലമാണുള്ളതു്. അതു് മനസ്സിനെ പവിത്രമാക്കിത്തീർക്കുന്നു. ജപം ഒരു ദ്വാരപാലകനെപ്പോലെയാണ്. ലൌകികചിന്തകളെന്തെങ്കിലും മനസ്സിൽ കടന്നാൽ അപ്പോഠം അറിവുതരും അപ്പോഠം മന്ത്രസ്മരണകൊണ്ടവയെ പറപ്പിക്കാം. ശ്രദ്ധകൂടാതെ നടത്തുന്ന മന്ത്രസ്മരണയിൽ തന്നേയും മനസ്സിന്റെ ഒരു ഭാഗം അവിടെ ജോലിയെടുത്തുകൊണ്ടുതന്നെയാണിരിക്കുന്നതു്.

നിങ്ങഠം ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്ന സമയത്തു് ''അമേദ്ധ്യം, മൂത്രം'' എന്നു് അടുത്തിരുന്നുണ്ണുന്നവനോടു പറഞ്ഞാൽ അവനപ്പോഠം ഛർദ്ദിക്കും. ''ഗരം പകോഡാ''—'ഹോട്ടു് പകോഡാ' എന്ന വസ്തു ആലോചിച്ചാൽ അപ്പോഠം നാക്കിന്മേൽ വെള്ളമൊലിക്കും. അപ്പോഠം വാക്കിനെല്ലാം ഒരു ശക്തി കിട്ടുന്നു. സാധാരണ വസ്തുക്കളെ ഓർമ്മിച്ചാൽ തന്നെ വാക്കിനിത്ര ശക്തിയാണെങ്കിൽ ''ഹരി, ശിവ, രാമ, കൃഷ്ണ'' എന്നീ നാമങ്ങളെ ഓർമ്മിച്ചാൽ വാക്കിനെത്ര ശക്തിയുണ്ടാകണം! അതു് ചിത്തത്തെ ശുദ്ധീകരിക്കുന്നു. പഴയ ദുഷ്ടസംസ്കാരങ്ങളെയെല്ലാം അകററുന്നു. ആസുര സ്വഭാവങ്ങളെ ദൂരീകരിക്കുന്നു: ഭക്തനെ ഈശ്വരനുമായി മുഖത്തോടുമുഖം അടുപ്പിക്കുന്നു എന്നതിന് സംശയമില്ല. അല്ലയോ നാസ്തികന്മാരേ! സയൻസ് പഠിച്ച നിരീശ്വരന്മാരേ! ഉണരുവിൻ! കൺതുറപ്പിൻ! സദാ മന്ത്രം ജപിപ്പിൻ! കീർത്തനം പാടുവിൻ!!

നാമസ്മരണ ഒന്നുമാത്രമാണു് സകല കഷ്ടപ്പാടുകളിൽ നിന്നും വിമുക്തമായിട്ടുള്ളതു്, അതെളുപ്പമാണു്; സുഖദായകമാണു്; അദ്ധ്വാനമില്ലാത്തതുമാണു്. അതിനാൽ അതാണു് സകല സാധനകളുടേയും ''രാജാവു്'',

അനന്യഭക്തിയോടുകൂടി മന്ത്രജപമാരംഭിക്കണം. ലൌകികവിചാരങ്ങളെല്ലാം ഒഴിഞ്ഞിരിക്കണം, ഈശ്വര വിചാരം ഒന്നുകൊണ്ടുമാത്രം മനസ്സ് നിറയ്ക്കണം. അതിനായ്ക്കൊണ്ട് ശ്രമിക്കണം. കഷ്ടപ്പെടണം. എന്നാലും കഷ്ടപ്പെട്ടും, ബുദ്ധിമുട്ടിയും സച്ചിദാനന്ദസ്വരൂപധ്യാനത്തിൽ ലയിക്കണം; അവ്യഭിചാരിണിയായ ഭക്തിയെ പ്രാപിക്കണം.

മൂന്നുമാസം കൃഷ്ണനേയും, പിന്നേയുമൂന്നുമാസം രാമനേയും സേവിക്കുക; അനന്തരം ആറു മാസം ശക്തിസേവ. പിന്നെ കുറച്ചു കാലം ഹനുമാനേയും, അതും കഴിഞ്ഞാൽ കുറച്ചുകാലം ശിവനേയും സേവിക്കുക എന്നീ സമ്പ്രദായം തീരെ ഗുണമുള്ളതല്ല. ഇതു് വ്യഭിചാരിണീഭക്തിയാണു്

ഒരാൾ കൃഷ്ണനെ സ്നേഹിക്കുന്നുവെങ്കിൽ അവസാനം വരെ കൃഷ്ണനെത്തന്നെ സേവിക്കണം. കസേല, മേശ, ബെഞ്ചു്, അലമാറ ഇവയിലെല്ലാം മരം മാത്രം കാണുന്നതുപോലെ, വൃക്ഷങ്ങളിലും, പുഷ്പങ്ങളിലും, പഴങ്ങളിലും മറ്റെല്ലാ വസ്തുക്കളിലും അവ്യക്തനും അന്തരാത്മാവുമായി കൃഷ്ണനെമാത്രം കാണണം. ഇതാണു് അനന്യഭക്തി; ഇതാണു് പരാഭക്തി.

മകന്റെ പേരോർക്കുമ്പോൾ അവന്റെ ഗുണങ്ങൾ കൂടി ഓർമ്മയിൽ വരുന്നതുപോലെ ഈശ്വരനാമമുച്ചരിക്കുമ്പോൾ സർവ്വശക്തനും, സർവ്വവ്യാപിയുമായ ഭഗവാന്റെ ഗുണങ്ങൾകൂടി സ്മരിക്കണം.

മന്ത്രം ജപിക്കുമ്പോൾ ശുദ്ധമായ സാത്വികഭാവം ഉണ്ടായിരിക്കണം. മനഃശുദ്ധി കൂടുംതോറും ഭാവം ക്രമത്തിൽ പ്രകാശിക്കുന്നു. ശ്രദ്ധയില്ലെങ്കിൽത്തന്നെ ജപത്താൽ മനസ്സിലുണ്ടാകുന്ന സ്പന്ദനം ചിത്തത്തെ ശുദ്ധീകരിക്കുന്നു.

തുടക്കത്തിൽ ഒരു ജപമാലവേണം. പിന്നീട്ട് മാനസികജപം തുടങ്ങാം. ദിവസത്തിൽ ആറുമണിക്കൂർവീതം മന്ത്രജപം നടത്തിയാൽ അവൻെറ മനസ്സ് വളരെ വേഗത്തിൽ ശുദ്ധമാകും. അതു് അവരവർക്കുതന്നെ അറിയാറാകും. ഗുരൂപദിഷ്ടയായ മന്ത്രത്തിൽ വളരെ ശ്രദ്ധ വേണം. അതു് വളരെ ഗോപ്യമാക്കിവെയ്ക്കുകയുംവേണം. മന്ത്രം എത്രത്തോളം ചെറുതാണോ അത്രത്തോളം കൂടിയിരിക്കും മനസ്സിൻെറ ഏകാഗ്രത. എല്ലാ മന്ത്രങ്ങളിലുംവെച്ച് രാമനാമമാണ് ഏററവും പ്രധാനം; ജപിക്കാനും വളരെഎളുപ്പം

ജപം ഹൃദയത്തെ ശുദ്ധമാക്കുന്നു.
,, മനസ്സിനെ ഏകാഗ്രമാക്കുന്നു.
,, കാമാദി ആറു ശത്രുക്കളെ നശിപ്പിക്കുന്നു.
,, ജനനമരണങ്ങളെ അകററുന്നു.
,, പാപങ്ങളെ ദഹിപ്പിക്കുന്നു.
,, സംസ്കാരങ്ങളെ മുഴുവൻ ദഹിപ്പിക്കുന്നു.
,, ബന്ധമോക്ഷം വരുത്തുന്നു.
,, വൈരാഗ്യമുണ്ടാക്കുന്നു.
,, ആശകളെ വേരോടെ അറുത്തുകളയുന്നു.
,, നിർഭയനാക്കിത്തീർക്കുന്നു.
,, മായാമോഹത്തെ തീർക്കുന്നു.
,, ശാന്തിയെ വളർത്തുന്നു.
,, പ്രേമത്തെ വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു.
,, സായുജ്യത്തെ സാധിപ്പിക്കുന്നു.
,, ആരോഗ്യവും, സമ്പത്തും, ശക്തിയും, ദീർഘായുസ്സുമുണ്ടാക്കുന്നു.
,, ഈശ്വരബോധത്തെ ഉണ്ടാക്കുന്നു.
,, ചിദാനന്ദാനുഭൂതിയുണ്ടാക്കുന്നു.
,, കുണ്ഡലിനീശക്തിയെ ഉണർത്തുന്നു.

ജപം അദ്ധ്യാത്മജലത്തിൽ ഒരൊന്നാന്തരം തീർത്ഥസ്നാനമാണ്. സൂക്ഷ്മകാരണശരീരങ്ങളെ കഴുകി വൃത്തിയാക്കുന്നു. ജപം മനസ്സിന്നു് ഒരു ദിവ്യമായ സോപ്പാണ്. അതു് അതിൻെറ സകല മാലിന്യങ്ങളേയും കഴുകിക്കളയുന്നു.

ഇഷ്ടദേവതാവിഗ്രഹം ഹൃദയത്തിൽ പ്രകാശിക്കാതിരിക്കുന്ന പക്ഷം–മനോദൃഷ്ടി ഇഷ്ടദേവതാ വിഗ്രഹത്തിൽ പതിപ്പിക്കാൻ കഴിയുന്നില്ലെങ്കിൽ–മന്ത്രോച്ചാരണശബ്ദം ശ്രവിച്ചുകൊണ്ടു് ശ്രദ്ധിച്ചു ജപിക്കുക. അല്ലെങ്കിൽ മന്ത്രാക്ഷരങ്ങളോരോന്നായി ചിന്തിക്കുക ഇതു് മനസ്സിൻെറ ചാപല്യത്തെ മുഴുവനുമകററും.

മരണത്തിൻെറ പിടിയിൽപ്പെടുന്നതെപ്പോഴെന്നു് ആക്കും അറിഞ്ഞുകൂടാ. തിന്നാനും, കുടിക്കാനും മാത്രമുള്ളതല്ല ജീവിതം. മനുഷ്യജന്മം കിട്ടാൻതന്നെ വളരെ വിഷമം. സ്നേഹിത! ഉണരുക! ഹരിനാമകീർത്തനം ഉച്ചരിക്കുക. അല്ലെങ്കിൽ ''ഓം ശ്രീറാം'' എന്നു ജപിക്കുക. ഈശ്വരനാമകീർത്തനത്തേക്കാൾ മഹത്തരമായിട്ടു് ഈ കലിയുഗത്തിൽ താപഹരമായ മറെറാന്നില്ല. ജപം യമധർമ്മരാജാവിനെക്കൂടി അകററിനിർത്തുന്നു. പഞ്ഞിയെ തീയെന്നപോലെ ജപം പഞ്ചക്ലേശങ്ങളേയും താപത്രയത്തേയും ദഹിപ്പിക്കുന്നു. അങ്ങനെതന്നെ സർവ്വകർമ്മങ്ങളേയും ദഹിപ്പിക്കുന്നു. ഗംഗ അഴുക്കുവസ്ത്രങ്ങളെ ശുദ്ധീകരിക്കുന്നതുപോലെ മലിനഹൃദയത്തെ നിർമ്മലമാക്കുന്നു.

ഈശ്വരസാക്ഷാൽക്കാരത്തിൽ അത്യന്തതൃഷ്ണയുള്ള ഒരു ഭക്തൻ ബ്രാഹ്മമുഹൂർത്തത്തിൽ എഴുനേററു പത്മാസനസ്ഥനായി ഭാവപ്രേമയുക്തനായി ജപമാലയുടെ കുരുക്കൾ എണ്ണുന്നു. ചിലപ്പോൾ മാനസജപം നടത്തുന്നു. ചിലപ്പോൾ പതുക്കെ ജപിക്കുന്നു. മററു ചിലപ്പോൾ മൂളുന്നു. വേറെ ചിലപ്പോൾ അടുത്തുള്ള ആൾക്കൂടി കേൾക്കാൻ

വയ്യാത്തവിധം മന്ദസ്വരത്തിൽ ജപിക്കുന്നു. ചിലപ്പോഠം മനസ്സു ചലിച്ചുതുടങ്ങിയാൽ ഉച്ചത്തിൽ ആവും ജപം. ഗംഗാതീരങ്ങളിൽ അനുഷ്ഠാനം ചെയ്യുന്നു. ക്ഷീരഫലാശനനായും, ചിലപ്പോഠം അനശനനായും ജപിക്കുന്നു. പിന്നെ പുരശ്ചരണം ചെയ്യുന്നു. ജപം ലക്ഷക്കണക്കിലവസാനിപ്പിക്കുന്നു. മനസ്സമാധാനവും, ആത്മബോധവും ലഭിക്കുന്നു. പുരശ്ചരണം കഴിഞ്ഞാൽ ഹവനം തുടങ്ങുന്നു. സാധുക്കളേയും ദരിദ്രന്മാരേയും ഭുജിപ്പിക്കുന്നു. ഇങ്ങനെ ദേവപ്രീതി സമ്പാദിച്ചു ദേവൻെറ കൃപാകടാക്ഷത്തിന്നു പാത്രമായിത്തീരുന്നു. പിന്നെ ചിദാനന്ദാനുഭൂതിയും, സമ്പൂൎണ്ണത്വവും, അമൃതത്വവും പ്രാപിക്കുന്നു. ജപതേജസ്സു മുഖത്തൊരു ദിവ്യപ്രകാശത്തെ പരത്തുന്നു. ജപയോഗി ഈ സമയത്തു് ആദിത്യനേക്കാഠം തേജസ്വിയായി പ്രകാശിക്കുന്നു. ജപംകൊണ്ടു തന്നെ അവനു സകലസിദ്ധികളും, ഋദ്ധികളും ലഭിക്കുന്നു. ആദിശേഷനുകൂടി ഈ സമയത്തവൻെറ തേജസ്സും ഓജസ്സും വൎണ്ണിക്കുവാൻ സാധിക്കയില്ല.

C. മന്ത്രങ്ങൾ:— 1 പ്രണവം

'ഓം' (അ.ഉ.മ.) ഇതിൽ എല്ലാം അടങ്ങും. ഓങ്കാരം ബ്രഹ്മവാചകമാണു്. സർവ്വദേവതാ സ്വരൂപമാണു്. ഈശ്വരൻ അല്ലെങ്കിൽ ബ്രഹ്മംതന്നെയാണു് പ്രണവമെന്നു പറയാം. ഓങ്കാരമാണു് നിങ്ങളുടെ ശരിയായപേരുതന്നെ. കരണത്രയവും പ്രണവത്താൽ നിറയപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു അല്ലെങ്കിൽ മൂടപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു എന്നു പറയണം. നിങ്ങഠം എന്തു ചെയ്യുന്നതും പ്രണവത്തിലും പ്രണവംകൊണ്ടുമാണു്. ഓങ്കാരംതന്നെയാണു് ഈ ബ്രഹ്മാണ്ഡം മുഴുവൻ. ഓങ്കാരത്തിൽ നിന്നാണു് ബ്രഹ്മാണ്ഡങ്ങളൊക്കെയുണ്ടായതു്; ഓങ്കാരത്തിൽതന്നെ നിലനില്ക്കുന്നു; അതിൽതന്നെ ലയിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. പ്രണവം ബ്രഹ്മത്തിൻെറ നാദമോ

അഥവാ അടയാളമോ ആണെന്നു പറയാം. ബ്രഹ്മാണ്ഡത്തിന്റെ ഉൽപ്പത്തിസ്ഥിതിലയങ്ങളെല്ലാമതിൽതന്നെ. ‘അ’കാരം സ്ഥൂലപ്രപഞ്ചത്തേയും, ‘ഉ’ കാരം സൂക്ഷ്മപ്രപഞ്ചത്തേയും, ‘മ’കാരം കാരണപ്രപഞ്ചത്തേയും വ്യഞ്ജിപ്പിക്കുന്നു. സുഷുപ്ത്യവസ്ഥയേയും മനുഷ്യബുദ്ധിക്കെത്താൻ കഴിയാത്തവയേയും പ്രണവം വ്യഞ്ജിപ്പിക്കുന്നു. സർവ്വജഗത്തും ഓങ്കാരമയംതന്നെ; അഥവാ ബ്രഹ്മമയം തന്നെ. ജീവനും, ബുദ്ധിക്കും ജ്ഞാനത്തിനുമെല്ലാമാധാരവും ഓങ്കാരം തന്നെ. സർവ്വനാമരൂപങ്ങളും ഓങ്കാരത്തിലാണു് സ്ഥിതിചെയ്യുന്നതു്. അതിനാൽ സകല പ്രപഞ്ചത്തിന്റേയും ഉൽപ്പത്തിയും, സ്ഥിതിയും, ലയവും എല്ലാംതന്നെയും പ്രണവത്തിൽതന്നെ. ധ്യാനത്തിനിരിക്കുമ്പോൾ ആദ്യംതന്നെ പ്രണവത്തെ അല്ലെങ്കിൽ ഓങ്കാരത്തെ മൂന്നോ, ആറോ, പന്ത്രണ്ടോ ഉരു ഉച്ചരിക്കുക. ഇതു സകല ലോകവ്യവഹാരചിന്തകളേയും മനസ്സിൽനിന്നും പറപറപ്പിക്കും; മനസ്സിലെ വിക്ഷേപങ്ങളെ മുഴുവനകററും; പിന്നെ മാനസികജപം തുടങ്ങാം.

പ്രണവം മനസ്സിന്റെ ബലത്തെ വളരെയധികം വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു. ഈ പുണ്യമന്ത്രോച്ചാരണത്തിലാണിപ്പോൾ പൌരസ്ത്യവിദ്യാഭ്യാസശ്രദ്ധാലുക്കളായ യൂറോപ്യന്മാരുടെയെല്ലാം ശ്രദ്ധ പതിഞ്ഞിരിക്കുന്നതു്. അത്യുയരത്തിൽ കെട്ടിപ്പടുത്തിട്ടുള്ള ഈ സൌധത്തെത്തന്നെ ഹഠാൽ നിലംപതിപ്പിക്കത്തക്ക ദിവ്യശക്തി സാധകനുണ്ടാക്കിക്കൊടുക്കുന്നു പ്രണവജപം. ഉച്ചാരണമാത്രയിൽതന്നെ ആകാശത്തുൽപ്പന്നമാകുന്ന സ്പന്ദനവിശേഷങ്ങളുടെ ദിവ്യശക്തി അത്യത്ഭുതമാണു്. ഇതു പറഞ്ഞു കേൾക്കുമ്പോൾ വിശ്വസിക്കാൻ സാധിക്കയില്ല; അനുഭവിച്ചറിയണം. പരിശ്രമിച്ചുനോക്കിയാൽ പറഞ്ഞു കേട്ടതു സത്യമെന്നു

ബോദ്ധ്യംവരും. എനിക്കിതനുഭവമാണ്; ഞാൻ പരീക്ഷിച്ചു നോക്കീട്ടുള്ളതാണ്. ശരിക്കു ഫലം തരും. വേണ്ടതുപോലെ പ്രണവത്തെ ഉച്ചരിച്ചാൽ ശരീരത്തിലെ സകല അണുക്കളേയും അതു ചലിപ്പിച്ചു വിധമൊന്നു മാററും. പുതിയ ചില സ്പന്ദനങ്ങളും, ഉണർച്ചയും, അന്തഃശക്തിയും ഉൽഭൂതമാക്കി കുണ്ഡലിനീശക്തിയെ ഉണർത്തിവിടും.

ഹരിനാമം

സകല മന്ത്രങ്ങൾക്കും ആറു ഘടകങ്ങളുണ്ട്. 1. 'ഋഷി'—മന്ത്രദ്രഷ്ടാവ്, മന്ത്രംകൊണ്ട് ഈശ്വരസാക്ഷാൽക്കാരം സാധിച്ച ഋഷി. ഇദ്ദേഹമാണ് മന്ത്രത്തെ കണ്ടെത്തിയതും, മററുള്ളവർക്കുപദേശിച്ചതും. ഗായത്രീമന്ത്രത്തിന്ന് വിശ്വാമിത്രനാണ് ഋഷി. ഇതുപോലെ ഓരോ മന്ത്രത്തിന്നും ഒരോ ഋഷിയുണ്ട്. 2 ഛന്ദസ്സ്. 3 ദേവത—ഓരോ മന്ത്രത്തിന്നും ഓരോ ഇഷ്ടദേവതയുണ്ട്. 4 'ബീജം'—മന്ത്രശക്തിയുടെ ഉദ്ദീപനത്തിന്നുള്ള പ്രത്യേക ഘടകം. 5. 'കീലകം'—മന്ത്രശക്തിയെ ഒരു അടപ്പ് അല്ലെങ്കിൽ കാക്ക് ഇട്ടടച്ചപോലുള്ള പ്രത്യേകഘടകം. കാർക്കുരിയെടുത്താൽ അന്തർലീനമായിക്കിടക്കുന്ന മന്ത്രചൈതന്യം ഉദ്ദീപിക്കും. നിരന്തരദീർഘജപങ്ങളാണ് നിഗൂഢമന്ത്ര ചൈതന്യോദ്ദീപനത്തിന്നുള്ള കോർക്കുരൽ എന്നു പറഞ്ഞതു്. ഭക്തന് ഇഷ്ടദേവതാദർശനം അപ്പോൾ സാധിക്കുന്നു. 6 പ്രയോജനം. എല്ലാ മന്ത്രങ്ങൾക്കും ഇങ്ങനെ ആറു ഘടകങ്ങളുണ്ട്.

''മനനാൽ ത്രായത ഇതി മന്ത്രഃ'' മനനം—ചിന്തനം—ഹേതുവായിട്ട് സാധകനെ രക്ഷിക്കുന്നു എന്നുള്ളതുകൊണ്ടാണ് മന്ത്രമെന്ന പേരുതന്നെയുണ്ടായതു്. ഇഷ്ടദേവതാദർശനത്തിനുമന്ത്രമാണ് കാരണം. അതുകൊണ്ടാണ്മന്ത്രവും ഇഷ്ടദേവതയും ഒന്നാണ്, ഭിന്നമല്ല; എന്നുപറയുന്നതു്.

ഹരിനാമസ്മരണതന്നെ ജന്മജന്മാന്തരകൃതമഹാപാപങ്ങളെയെല്ലാം ദഹിപ്പിക്കുന്നു.

''ഹരേർന്നാമ ഹരേർന്നാമ ഹരേർന്നാമൈവ കേവലം
കലൌ നാസ്ത്യേവ നാസ്ത്യേവ നാസ്ത്യേവ ഗതിരന്യഥാ''

ഈ കലിയിൽ 'ഹരിനാമം' മാത്രം. വേറെ യാതൊരു ഗതിയുമില്ല. ഹരി-ഹരി-ഹരി—ഇതു മാത്രം മതി മോക്ഷത്തിന്നു്. ഹരിനാമകീർത്തനംകൊണ്ടു് സകലപാപവിനിർമുക്തിയുണ്ടാവുന്നതിനു പുറമേ ആത്മസാക്ഷാൽക്കാരവും പരമപദപ്രാപ്തിയുമുണ്ടാവുന്നു. ഇതാണു് ഹരിനാമമാഹാത്മ്യം!

''രാമ ന സകഹിം നാമഗുണ് ഗായീ—ഈശ്വരനുകൂടി രാമനാമമഹിമയെ വർണ്ണിപ്പാൻ സാദ്ധ്യമല്ല! പിന്നെമററുള്ളവരുടെ കഥയെന്തു പറയാൻ! ഇക്കാലത്തു് അതധികം ആവശ്യവുമാണു്. 'കലിയുഗ് കേവല് നാമ് അധാരാഃ' കേവലം നാമധരമായിട്ടുള്ളതാണു് കലിയുഗം. ഇത്രയും സുഗമവും സുലഭവുമായ മറെറാരു മാർഗ്ഗമില്ല അനന്തസച്ചിദാനന്ദാനുഭൂതിക്കു്.

''രാമ നാമ മണി ദീപ ധരു, ജീഹ് ദേഹരീ ദ്വാർ
തുലസീ ഭീതര് ബാഹരേഹു, ജോ ചാഹസി ഉജീയാര്!''

ആത്മദേഹത്തിൻെറ ബഹിരന്തർഭാഗങ്ങളെല്ലാമൊരുപോലെ പ്രകാശിപ്പിക്കുന്നതിനു് രസനാദ്വാരഭാഗത്തു് രാമനാമദീപരത്നം ചാർത്തുക.

''ഉലട്ടാ നാമ ജപത് ജഗ് ജാനാ
വാല്മീകി ഭയേ ബ്രഹ്മ സമാനാ''.

വിപരീതമായ നാമോച്ചാരണം—''മരാ മരാ'' എന്നിങ്ങനെയുള്ള ജപംകൊണ്ടുപോലും വാല്മീകിബ്രഹ്മസമാനനായിത്തീൎന്നു. വിപരീതജപത്തിന്നുതന്നെ ഇത്രത്തോളം ഫലമുണ്ടെങ്കിൽശരിയായ ജപത്തിനെത്രഫലമുണ്ടാവില്ല!

ഗാഫിൽ ഹൈ തൂ, ഘഡിയാല് യഹ് ദേത്താ ഹൈ മനാദി
ഗരദൂം നേ ഘഡീ ഉമർ കീ തേരീ ഇക്ക് ഔർ ഘടാദീ.

അശ്രദ്ധരേ! മണിനാദമിതാ നിങ്ങളെ ഓർമ്മിപ്പിക്കുന്നു. കാലമിതാ നിങ്ങളെ ജീവിതാന്ത്യദശയോടടുപ്പിക്കുന്നു. അതിനാൽ

'രാമ നാമ കീ ലൂട് ഹൈ, ലൂട് സകേ തോ ലൂട്ട്
അന്തകാല് പഛതായഗാജബ് പ്രാണ ജായേംഗെ ഛൂട്ട്''.

രാമനാമജപസേവ നല്ലവണ്ണം വേണം. ഇല്ലെങ്കിൽ പ്രാണപ്രയാണസമയത്തു് പശ്ചാത്തപിക്കേണ്ടിവരും.

''രാമ നാമ ആരാധനോ തുലസീ വൃഥാ ന ജായ്
ലർകായീ കോ പൈരിബോ ആഗേ ഹോത് സഹായ
തുലസീ അപ്നേ രാമ കോ രീഝ ഭജോ യാ ഖിജ്
ഉലട്ടാ സീധാ ജാമിഹേം ഖേത് പരേ തേ ബീജ്'''.

ഗോസ്വാമി തുളസീദാസ് പറയുന്നു. 'രാമനാമം വെറുതെയല്ല, ചെറുപ്പത്തിൽ പഠിച്ച നീന്തൽ ഭാവിയിൽ ഗുണമെന്നുപറയുന്നപോലെ ഒടുവിൽ കാണാം അതിൻെറ ഗുണം. സന്തോഷത്തിലായാലും, സന്താപത്തിലായാലും അതിൻെറ ഫലമതിനുണ്ടു്. കണ്ടത്തിൽ വ തയ്ക്കുന്ന വിത്തു് വിതയ്ക്കുന്നവൻെറ ശ്രദ്ധാശ്രദ്ധകളെ കണക്കാക്കാതെതന്നെ സ്വയം മുളച്ചു വലുതായി ഫലിക്കുന്നതു പോലെയാണു് സൽഫലം പുറപ്പെടുന്നതു്.

വേണമെങ്കിൽ പരീക്ഷിച്ചു നോക്കിക്കോളു വിശ്വാസമില്ലാത്തവർ ആദ്യം ഒരു പരീക്ഷണം നടത്തുക. പിന്നെ വേണ്ടതു പ്രവർത്തിക്കുക. അല്ലെങ്കിൽ വിചാരിച്ചു കൊള്ളുക. ഏതായാലും വൃഥാവാദംകൊണ്ടു് സമയം കളയേണ്ട. ആയുസ്സു വളരെ കുറച്ചേ ഉള്ളു. സമയം പാഞ്ഞു പോകുന്നു; ശരീരം ക്ഷയിച്ചു ക്ഷയിച്ചു വരുന്നു. ജപംകൊണ്ടുനഷ്ടമൊന്നുമുണ്ടാവില്ല; ലാഭംമാത്രം. അതു തീർച്ചതന്നെ.

കലിസന്തരണോപനിഷത്

ദ്വാപരാന്തത്തിൽ നാരദമഹർഷി ബ്രഹ്മാവിനെ പ്രാപിച്ച് ''ഭഗവൻ! കലിസന്തരണോപായമെന്തെ''ന്നു ചോദിച്ചു. ബ്രഹ്മദേവൻ മറുപടി പറഞ്ഞു. ''സർവ്വശ്രുതി രഹസ്യമായ കലിസംസാരതരണമാർഗ്ഗം ധരിച്ചാലും. ആദിപുരുഷനായ ശ്രീനാരായണന്റെ നാമോച്ചാരണമാത്രം കൊണ്ട് നിർദ്ധൂതകലിയായി ഭവിക്കും'' എന്നിങ്ങനെ. നാരദൻ പിന്നെയും ചോദിച്ചു ''ആ നാമമെന്ത്!'' എന്നു്.

''ഹരേ രാമ ഹരേ രാമ രാമ രാമ ഹരേ ഹരേ
ഹരേ കൃഷ്ണ ഹരേ കൃഷ്ണ കൃഷ്ണ കൃഷ്ണ ഹരേ ഹരേ

ഈ ഷോഡശ നാമത്താൽ കലികന്മഷം നശിക്കു''മെന്നു പറഞ്ഞു ബ്രഹ്മദേവൻ. വേദങ്ങളിൽ ഇതിലും പരതരമായിട്ടൊരുപായവുമില്ല. ഷോഡശകലകളോടുകൂടിയ ജീവന്റെ അജ്ഞാനാവരണത്തെ നീക്കംചെയ്യുന്നു ഷോഡശനാമം. അപ്പോൾ പരബ്രഹ്മസ്വരൂപം മഴക്കാറുമാറിയ ആദിത്യ ബിംബംപോലെ പ്രകാശിക്കുന്നതുകാണാം.

മന്ത്രസേവയ്ക്കുള്ള വിധിയെന്താണെന്നും ചോദിച്ചു നാരദമഹർഷി. ഇതിന്നു വിധിയൊന്നുമില്ല; എപ്പോഴും ജപിക്കാം; ശുചിയായാലും, അശുചിയായാലും സാരമില്ല. സാധകന്നു സാലോക്യവും, സാമീപ്യവും, സാരൂപ്യവും സായുജ്യവും സാധിക്കും. ഈ പതിനാറു നാമവും മൂന്നര ക്കോടി ഉരുക്കഴിച്ചാൽ ബ്രഹ്മഹത്യ, വീരഹത്യ, സ്വർണ്ണ സ്തേയം മുതലായ മഹാപാപങ്ങളിൽനിന്നുപോലും മുക്തനായിത്തീരും. പിതൃദേവതുല്യന്മാരായ മനുഷ്യന്മാരോടുള്ള അപകാരദോഷത്തിൽനിന്നും മുക്തനാവും. സകലധർമ്മ പരിത്യാഗ ദോഷത്തിൽനിന്നും സദ്യോമുക്തനായിത്തീരും. ഇതാണു് കൃഷ്ണയജുർവ്വേദത്തിലെ 'കലിസന്തരണോപനിഷത്തി'ൽ പറയുന്നതു്. ബങ്കാളിൽ അനേകം ആളുകൾ ഈ മന്ത്രത്തെ ജപിക്കുന്നുണ്ടു്. അവിടുത്തെ വൈഷ്ണവന്മാരുടെ ഇഷ്ടമന്ത്രമാണിതു്.



രണ്ടാം ഭാഗം

മഹാസുദർശന മന്ത്രം

ഓം ഹ്രാം ഹ്രീം ക്ഷ്രൗം നമോ ഭഗവതേ
ഭോ ഭോ സുദശ്നചക്ര ദുഷ്ടാൻ ദാരയ ദാരയ
ദുരിതം ഹന ഹന പാപം മഥ മഥ
ആരോഗ്യം വദ്ധ്യ വദ്ധ്യ സഹസ്രാരഹും
ഫട്സ്വാഹാ.

ഐകമത്യസൂക്തം
(സംവാദസൂക്തം)

1 ഓം സംസമിദ്യുവസേ വൃഷന്നഗ്നേ വിശ്വാന്യര്യ് ആ.
ഇളസ്പദേ സമിധ്യസേ സ നോ വസൂന്യാഭര.

2 സംഗച്ഛധ്വം സംവദധ്വം സവോ മനാംസി ജാനതാം
ദേവാ ഭാഗ യഥാ പൂർവ്വേ സംജാനാനാ ഉപാസതേ.

3 സമാനോ മന്ത്രസ്സമിതിസ്സമാനീ സമാനമ്മനസ്സഹ
ചിത്തമേഷാം സമാനമ്മന്ത്രമഭിമന്ത്രയേ വഃ
സമാനേന വോ ഹവിഷാ ജുഹോമി.

4 സമാനീ വ ആകൂതിസ്സമാനാ ഹൃദയാനി വഃ
സമാനമസ്തു വോ മനോ യഥാ വസ്സുസഹാസതി.
(ഋഗ്വേദത്തിലെ ഒടുവിലത്തെ സൂക്തം)



ഓം നമഃ ശിവായ

ജപയോഗം

ജപവിധാനം

ഭാവശ്രദ്ധായുക്തനായി ഭഗവന്നാമകീർത്തനം ഉരുക്കഴിക്കലാണു് ജപമെന്നതു്.

ജപം മനോമാലിന്യങ്ങളെ തീക്കുന്നു; അതു പാപനാശകരമാണു്. സാധകനു് ഇഷ്ടദേവതാസാക്ഷാത്ക്കാരത്തെ സാധിപ്പിക്കുന്നു. സർവ്വനാമങ്ങളും അത്യന്തദിവ്യശക്തിയുള്ളവയാണു്; അഗ്നിയുടെ ദാഹകശക്തിപോലെയാണു് ഭഗവന്നാമത്തിന്നുള്ള പാപദാഹകശക്തിയും.

മധുരത്തിൽവെച്ചു് അതിമധുരവും, പുണ്യാൽ പുണ്യതരവും, പവിത്രങ്ങളിൽവെച്ചു് അത്യന്തപവിത്രവുമാണു് ഭഗവന്നാമം.

ഭഗവന്നാമം സംസാരസാഗരതരണത്തിന്നുള്ള തരണിയാണു്; പാപഖണ്ഡനത്തിന്നുള്ള ദിവ്യായുധവുമാണു്.

മന്ത്രം ഉരുക്കഴിക്കുമ്പോഴുണ്ടാകുന്ന ആദ്ധ്യാത്മികശക്തി ജന്മാന്തര സംസ്കാരബന്ധങ്ങളേയും, ആത്മചൈതന്യത്തേയും ഉത്തേജിപ്പിക്കുന്നു. മന്ത്രോച്ചാരണത്താൽ മനസ്സിലുണ്ടാകുന്ന സ്പന്ദനങ്ങൾ അനുരൂപസ്വരൂപങ്ങളെ സൃഷ്ടിക്കുന്നതിനാൽ ''ഓം നമശ്ശിവായ'' എന്ന ശിവമന്ത്രപ്രകീർത്തനം ശിവസ്വരൂപത്തെ മനസ്സിൽ പ്രകാശിപ്പിക്കുന്നു. അതുപോലെ'' ഓം നമോ നാരായണായ'' എന്ന ഹരിനാമമന്ത്രം ശ്രീനാരായണസ്വരൂപത്തേയും പ്രകാശിപ്പിക്കുന്നു. യുക്തികൊണ്ടോ, ബുദ്ധികൊണ്ടോ അറിയാവുന്ന ഒന്നല്ല ഈശ്വരന്റെ തിരുനാമമഹിമ. അതു് അനുഭൂതികൊണ്ടു് —ആത്മസാക്ഷാത്ക്കാരംകൊണ്ടു്— മാത്രം അറിയണം.

ഭക്തിശ്രദ്ധകളോടുകൂടിയ ജപധ്യാനങ്ങളാൽ മാത്രം സാധിക്കാവുന്നതാണ് ആത്മസാക്ഷാത്ക്കാരമാകുന്ന അനുഭൂതി.

ജപം മൂന്നു തരത്തിലുണ്ട്. 1. മാനസികജപം (മനസ്സിൽ മാത്രം) 2. ഉപാംശുജപം (മൂളൽ മാത്രം) 3. വൈഖരീജപം(ഉറക്കെയുള്ള ജപം)ഇങ്ങനെ. ഇവയിൽ മാനസിക ജപമാണ് ഏററവും ശക്തികൂടിയതു്. ഉദയത്തിനുമുമ്പ് അതായതു് ബ്രാഹ്മമുഹൂർത്തത്തിൽ ഉണരന്നെഴുന്നേൽക്കുക. ഇതു ജപധ്യാനങ്ങൾക്കുള്ള ഉത്തമകാലമാണ്. കുളിക്കുവാൻ വയ്യെങ്കിൽ കാലും മുഖവും കഴുകി ജപത്തിന്നിരിക്കുക. കിഴക്കോ, വടക്കോ തിരിഞ്ഞിരിക്കുക. ഇതു ജപത്തിൻെറ ഫലത്തെ വദ്ധിപ്പിക്കും. ആസനസ്ഥനായിരിക്കുന്നതിനു കുശ, മാൻതോൽ, അല്ലെങ്കിൽ പരവതാനി ഇവയിൽ ഏതെങ്കിലും ഒന്നിനുമീതെ ഒരു മുണ്ടു വിരിച്ചിരിക്കുക. ഇതു ഹൃദയാന്തർല്ലീനമായ ദിവ്യവൈദ്യുതപ്രകാശത്തെ ഉദ്ദീപിപ്പിക്കുന്നു.

ജപം തുടങ്ങുന്നതിന്നുമുമ്പു കുറച്ചു പ്രാത്ഥന നടത്തണം. സമകായശിരോഗ്രീവനായിട്ടുവേണം ഇരിക്കാൻ. ആസനജയം ആദ്യം സാധിക്കണം. പത്മാസനം, സിദ്ധാസനം, അല്ലെങ്കിൽ സുഖാസനം ഇതിലേതെങ്കിലും ഒന്നിൽ തുടച്ചയായി മൂന്നു മണിക്കൂർ ഒന്നിച്ചിരിക്കാറാവണം.

ജപസമയത്തു് ഈശ്വരസ്വരൂപധ്യാനം ഏററവും പ്രധാനമാണ്. അതു സത്വശുദ്ധിപ്രദായകമാണ്. ദിവ്യചൈതന്യം പരമാത്മാവിൽനിന്നും ഹൃദയത്തിലേയ്ക്കൊഴുകിവരുന്നതായും, മന്ത്രം ഹൃദയത്തെ പവിത്രമാക്കിത്തീർക്കുന്നതായും, ആശാപാശങ്ങളേയും, ദുർവ്വിചാരങ്ങളേയും അകററുന്നതായും ധ്യാനിക്കണം.

കരാറുകാരൻ പണിതീക്കാൻ ബദ്ധപ്പെടുന്നപോലെ ബദ്ധപ്പെട്ടുകൊണ്ടാവരുതു് ജപം നടത്തുന്നതു്; സാവകാശത്തിലും ശ്രദ്ധാഭക്തിഭാവങ്ങളോടുകൂടിയുമായിരിക്കണം.

മാലയുടെ മണി തള്ളുമ്പോഠം ചൂണ്ടുവിരലുപയോഗിക്കരുതു്. തള്ളവിരലും, പാമ്പുവിരലും, മോതിരവിരലും മാത്രമേ ഉപയോഗിക്കാവൂ. ഒരു പരിവൎത്തി കഴിഞ്ഞാൽ മാല തിരിച്ചു പിടിക്കണം; മേരു കടക്കരുതു്. കയ്യ് ഒരു ടവ്വൽകൊണ്ടു മൂടിയിരിക്കുകയും വേണം.

ജപസമയത്തു വളരെ ശ്രദ്ധ വേണം. ഉണൎവ്വും ജാഗ്രതയും വേണം. ഉറക്കം വരുന്നപക്ഷം എഴുന്നേററുനിന്നു ജപിക്കണം. ഇത്ര മാല ഉരുക്കഴിക്കുമെന്നു നിശ്ചയം വേണം. ജപമാല മനസ്സിനെ പരമാത്മസന്നിധിയിലേയ്ക്കുടിച്ചോടിപ്പാനുള്ള ചാട്ടവാറാണ്. ചിലപ്പോഠം മാല കൂടാതേയും ജപിക്കണം. വാച്ചുനോക്കി സമയം കൃത്യമാക്കിയാൽമതി. ജപത്തോടുകൂടി ധ്യാനവും ശീലിക്കുക അങ്ങനെ ചെയ്യുന്നതിനെ ജപസഹിതധ്യാനമെന്നു പറയും ക്രമത്തിൽ ജപം വിട്ടു ധ്യാനം മാത്രമായിത്തീരും. അപ്പോഠം ജപരഹിതധ്യാനമായി. ദിവസത്തിൽ നാലു പ്രാവശ്യം ജപത്തിന്നിരിക്കണം. കാലത്തും, ഉച്ചയ്ക്കും, സന്ധ്യയ്ക്കും, രാത്രിയും ഇങ്ങനെ.

വിഷ്ണുധ്യാനത്തിന്നു് ''ഓം നമോ നാരായണായ'' എന്നും, ശിവഭക്തൻ'ഓം നമശ്ശിവായ' എന്നും കൃഷ്ണഭക്തൻ 'ഓം നമോ ഭഗവതേ വാസുദേവായ' എന്നും ശ്രീരാമഭക്തൻ 'ഓം ശ്രീരാമായ നമഃ' അല്ലെങ്കിൽ 'ഓം ശ്രീരാം ജയരാം ജയ ജയ രാം' എന്നും ദേവീഭക്തൻ ദുൎഗ്ഗാമന്ത്രം അല്ലെങ്കിൽ ഗായത്രീമന്ത്രവും ജപിക്കണം. ഒരേ മന്ത്രം തന്നെ എപ്പോഴും—എല്ലാ ദിവസവും—ജപിക്കുന്നതാണുത്തമം. കൃഷ്ണൻതന്നെയാണു് രാമനും, ശിവനും, ദുൎഗ്ഗയും,

ഗായത്രിയുമെല്ലാം. സാധനയാണേററവും പ്രധാനം. ഒരേ സ്ഥലത്തും, സമയത്തുമായിരിക്കണം എല്ലാ ദിവസവും ജപം നടത്തുന്നതു്. പുരശ്ചരണം എന്നതു മന്ത്രം അക്ഷര ലക്ഷം ഉരുക്കഴിക്കലാണു്. ജപം സഹജമായിത്തീരണം. സ്വപ്നത്തിലുംകൂടി ജപമുണ്ടായിത്തീരണം.

ജപയോഗമാണു് മറെറല്ലാററിനേക്കാളുമെളുപ്പം. വേഗത്തിലും, വിഷമം കൂടാതേയും, നിശ്ചയമായും, ചിലവൊന്നും കൂടാതേയും ആത്മസാക്ഷാത്ക്കാരത്തിലേയ്ക്കുള്ള ഉത്തമമാർഗ്ഗമാണു് ജപം. ജയ ഭഗവൻ! ജയ ജയ ഭഗവൻ!!

അല്ലയോ പുരുഷ! നാമത്തെ ശരണം പ്രാപിക്കുക. നാമവും നാമിയും അഭേദ്യങ്ങളാണു്.

ജപത്തിനുള്ള മന്ത്രങ്ങൾ

1 ഓം ശ്രീമഹാഗണപതയേ നമഃ
2 ,, നമശ്ശിവായ
3 ,, നമോ നാരായണായ
4 ,, ഹരിഃ ഓം
5 ,, ഹരിഃ ഓം തത് സത്
6 ,, ഹരേ രാമ ഹരേ രാമ രാമ രാമ ഹരേ ഹരേ
ഹരേ കൃഷ്ണ ഹരേ കൃഷ്ണ കൃഷ്ണ കൃഷ്ണ ഹരേ ഹരേ
7 ,, നമോ ഭഗവതേ വാസുദേവായ
8 ,, ശ്രീകൃഷ്ണായ ഗോവിന്ദായ ഗോപീജനവല്ലഭായനമഃ
9 ,, ശ്രീകൃഷ്ണായ നമഃ
10 ,, ശ്രീരാം ജയ രാം ജയ ജയ രാം
11 ,, ശ്രീരാമായ നമഃ
12 ,, ശ്രീസീതാരാമചന്ദ്രാഭ്യാം നമഃ
13 ,, ശ്രീരാമ രാമ രാമേതി രമേ രാമേ മനോരമേ
സഹസ്രനാമതത്തുല്യം ശ്രീരാമനാമ വരാനനേ.

14 ഓം ആപദാമപഹർത്താരം ദാതാരം സർവസമ്പദാം
ലോകാഭിരാമം ശ്രീരാമം ഭൂയോ ഭൂയോ നമാമ്യഹം.
15 ,, ആർത്താനാമാർത്തിഹന്താരം ഭീതാനാം ഭീതിനാശനം
ദ്വിഷതാം കാലദണ്ഡം തം ശ്രീരാമചന്ദ്രംനമാമ്യഹം
16 ,, രാമായ രാമഭദ്രായ രാമചന്ദ്രായ വേധസേ
രഘുനാഥായ നാഥായ സീതായാഃ പതയേ നമഃ.
17 ,, സീതാരാം-രാധേശ്യാം-രാധേ കൃഷ്ണ
18 ,, ശ്രീരാമഃ ശരണം മമ
19 ,, ശ്രീകൃഷ്ണഃ ശരണം മമ
20 ,, ശ്രീസീതാരാമഃ ശരണം മമ
21 ,, ശ്രീരാമചന്ദ്രചരണൌ ശരണം പ്രപദ്യേ
22 ,, ശ്രീമന്നാരായണ ചരണൌ ശരണം പ്രപദ്യേ
23 ,, സകൃദേവ പ്രപന്നായ തവാസ്മീതിച യാചതേ
അഭയം സർവഭൂതേഭ്യോ ദദാമ്യേതത് വ്രതം മമ.
24 ,, ശ്രീഹനുമതേ നമഃ
25 ,, ശ്രീസരസ്വത്യൈ നമഃ
26 ,, ശ്രീകാളികായൈ നമഃ
27 ,, ശ്രീദുർഗ്ഗായൈ നമഃ
28 ,, ശ്രീമഹാലക്ഷ്മ്യൈ നമഃ
29 ,, ശ്രീശരവണഭവായ നമഃ
30 ,, ത്ര്യംബകം യജാമഹേ-സുഗന്ധിം പുഷ്ടിവർദ്ധനം
ഉർവാരുകമിവബന്ധനാത്-മൃത്യോർമ്മുക്ഷീയ
(മാമൃതാത്.
31 ,, സോഽഹം
32 ,, അഹം ബ്രഹ്മാസ്മി
33 ,, തത്വമസി
34 ,, ശ്രീത്രിപുരസുന്ദര്യൈ നമഃ
35 ,, ശ്രീബാലാപരമേശ്വര്യൈ നമഃ

അഥ അഷ്ടാക്ഷരമന്ത്രഃ

ഓം നമോ നാരായണായ

അസ്യ ശ്രീമന്നാരായണാഷ്ടാക്ഷരമഹാമന്ത്രസ്യ സാദ്ധ്യോ നാരായണ ഋഷിഃ—ദേവീഗായത്രീ ഛന്ദഃ—ശ്രീമന്നാരായണോ ദേവതാ—ജപേ വിനിയോഗഃ.

ഓം ക്രുദ്ധോൽക്കായ സ്വാഹ അംഗുഷ്ഠാഭ്യാം നമഃ
,, മഹോൽക്കായ ,, തജ്ജനീഭ്യാം ,,
,, വീരോൽക്കായ ,, മദ്ധ്യമാഭ്യാം ,,
,, ദ്വയുൽക്കായ ,, അനാമികാഭ്യാം ,,
,, ജ്ഞാനോൽക്കായ ,, കനിഷ്ഠികാഭ്യാം ,,
,, സഹസ്രോൽക്കായ ,, കരതലകരപൃഷ്ഠാഭ്യാം നമഃ

ഇതി കരന്യാസഃ

ഓം ക്രുദ്ധോൽക്കായ സ്വാഹ ഹൃദയായ നമഃ
,, മഹോൽക്കായ ,, ശിരസേ സ്വാഹ
,, വീരോൽക്കായ ,, ശിഖായൈ വഷട്
,, ദ്വയുൽക്കായ ,, കവചായ ഹും
ഓം ജ്ഞാനോൽക്കായ സ്വാഹ നേത്രത്രയായ വൌഷട്
,, സഹസ്രോൽക്കായ ,, അസ്ത്രായ ഫട്

ഇത്യംഗന്യാസഃ

ഉദ്യത്കോടിദിവാകരാഭമനിശം ശംഖം ഗദാം പങ്കജം ചക്രം ബിഭ്രതമിന്ദിരാവസുമതീസംശോഭിപാർശ്വദ്വയം കോടീരാംഗദഹാരകുണ്ഡലധരം പീതാംബരം കൌസ്തുഭോദ്ദീപ്തംവിശ്വധരംസ്വവക്ഷസിലസൽശ്രീവത്സചിഹ്നം ഭജേ

ഇതി ധ്യാനം

അഥദ്വാദശാക്ഷരമന്ത്രഃ

ഓം നമോ ഭഗവതേ വാസുദേവായ

അസ്യ ശ്രീദ്വാദശാക്ഷരമഹാമന്ത്രസ്യ പ്രജാപതിഃ ഋഷിഃ-ഗായത്രീ ഛന്ദഃ-വാസുദേവഃ പരമാത്മാ ദേവതാ-ജപേ വിനിയോഗഃ

ഓം നമോ നമോം/ഗുഷ്ഠാഭ്യാം നമഃ
,, ഭഗവതേ നമസ്തർജ്ജനീഭ്യാം നമഃ
,, വാസുദേവായ നമോ മദ്ധ്യമാഭ്യാം നമഃ
ഓം നമോ നമോ/നാമികാഭ്യാം നമഃ
,, ഭഗവതേ നമഃ കനിഷ്ഠികാഭ്യാം നമഃ
,, വാസുദേവായ നമഃകരതലകരപൃഷ്ഠാഭ്യാം നമഃ

ഇതി കരന്യാസഃ

ഓം നമോ നമോ ഹൃദയായ നമഃ
,, ഭഗവതേ നമഃ ശിരസേ സ്വാഹ
,, വാസുദേവായ നമഃ ശിഖായൈ വഷട്
,, നമോ നമഃ കവചായ ഹും
,, ഭഗവതേ നമോ നേത്രത്രയായ വൌഷട്
,, വാസുദേവായ നമോ/സ്ത്രായ ഫട്

ഇത്യംഗന്യാസഃ

ഓം വിഷ്ണും ശാരദചന്ദ്രകോടിസദൃശം ശംഖം രഥാംഗം ഗദാമംഭോജം ദധതം സിതാബ്ജനിലയം കാന്ത്യാ ജഗന്മോഹനം ആബദ്ധാംഗദഹാരകുണ്ഡലമഹാമൌലിം സ്ഫുരത്കങ്കണം ശ്രീവത്സാങ്കമുദാരകൌസ്തുഭധരം വന്ദേ മുനീന്ദ്രൈഃ സ്തുതം.

ഇതി ധ്യാനം

അഥ ശിവപഞ്ചാക്ഷരമന്ത്രഃ

ഓം നമശ്ശിവായ

അസ്യശ്രീശിവപഞ്ചാക്ഷരീമഹാമന്ത്രസ്യവാമദേവഋഷിഃ പംക്തിശ്ഛന്ദഃ-ഈശാനോ (വാമദേവോ)- ദേവതാ- ഓം ബീജം-നമഃ ശക്തിഃ-ശിവായേതി കീലകം-ജപേ വിനിയോഗഃ-ഓം ഓം അംഗുഷ്ഠാഭ്യാം നമഃ
ഓം നം തർജ്ജനീഭ്യാം നമഃ
,, മം മദ്ധ്യമാഭ്യാം ,,
,, ശിം അനാമികാഭ്യാം ,,
,, വാം കനിഷ്ഠികാഭ്യാം ,,
ഓം യം കരതലകരപൃഷ്ഠാഭ്യാം നമഃ

ഇതി കരന്യാസഃ

ഓം ഓം ഹൃദയായ നമഃ
,, നം ശിരസേ സ്വാഹാ
ഓം മം ശിഖായൈ വഷട്
,, ശിം കവചായ ഹൂം
,, വാം നേത്രത്രയായ വൌഷട്
,, യം അസ്ത്രായ ഫട്

ഇത്യംഗന്യാസഃ

ഓം ധ്യായേന്നിത്യം മഹേശം രജതഗിരിനിഭം ചാരുചന്ദ്രാവതംസം
രത്നാകല്പോജ്ജ്വലാംഗം പരശുമൃഗവരാഭീതിഹസ്തംപ്രസന്നം
പത്മാസീനം സമന്താത് സ്തുതമമരഗണൈർവ്യാഘ്ര കൃത്തിം വസാനം
വിശ്വാദ്യം വിശ്വബീജം നിഖിലഭയഹരം പഞ്ചവക്ത്രം ത്രിനേത്രം

ഇതി ധ്യാനം

വിവിധദേവതാഗായത്രീമന്ത്രങ്ങൾ

ഗണേശഗായത്രി

ഓം ഏകദന്തായ വിദ്മഹെ-വക്രതുണ്ഡായ ധീമഹി-തന്നോ ദന്തീ പ്രചോദയാത്
ഓം തത്പുരുഷായ വിദ്മഹേ-വക്രതുണ്ഡായ ധീമഹി-തന്നോ ദന്തി പ്രചോദയാത്.

ബ്രഹ്മഗായത്രി

ഓം വേദാത്മനായ വിദ്മഹേ-ഹിരണ്യഗർഭായ ധീമഹി-തന്നോ ബ്രഹ്മാ പ്രചോദയാത്.
ഓം ചതുർമ്മുഖായ വിദ്മഹേ-കമണ്ഡലുധരായ ധീമഹി-തന്നോ ബ്രഹ്മാ പ്രചോദയാത്.

വിഷ്ണുഗായത്രി

ഓം നാരായണായ വിദ്മഹേ-വാസുദേവായ ധീമഹി-
തന്നോ വിഷ്ണുഃ പ്രചോദയാത്.

നൃസിംഹഗായത്രി

ഓം വജ്രനഖായ വിദ്മഹേ-തീക്ഷ്ണദംഷ്ട്രായ ധീമഹി-
തന്നോനൃസിംഹഃ പ്രചോദയാത്.

ഓം നൃസിംഹായ വിദ്മഹേ-വജ്രനഖായ ധീമഹി-
തന്നഃ സിംഹഃ പ്രചോദയാത്.

ഗരുഡഗായത്രി

ഓം തത്പുരുഷായ വിദ്മഹേ-സുവർണ്ണപക്ഷായ ധീമഹി-
തന്നോ ഗരുഡഃ പ്രചോദയാത്.

രുദ്രഗായത്രി

ഓം തത്പുരുഷായ വിദ്മഹേ-മഹാദേവായ ധീമഹി-
തന്നോ രുദ്രഃ പ്രചോദയാത്.

ഓം തത്പുരുഷായ വിദ്മഹേ-സഹസ്രാക്ഷസ്യമഹാദേ
വസ്യ ധീമഹി-തന്നോ രുദ്രഃ പ്രചോദയാത്.

നന്ദികേശ്വരഗായത്രി

ഓം തത്പുരുഷായ വിദ്മഹേ-നന്ദികേശ്വരായ ധീമഹി-
തന്നോ വൃഷഭഃ പ്രചോദയാത്.

ഷൺമുഖഗായത്രി

ഓം തത്പുരുഷായ വിദ്മഹേ-മഹാസേനായ ധീമഹി-
തന്നഃ സ്കന്ദഃ പ്രചോദയാത്.

ഓം ഷൺമുഖായ വിദ്മഹേ-മഹാസേനായ ധീമഹി-
തന്നഃ ഷഷ്ഠഃ പ്രചോദയാത്.

സൂര്യഗായത്രി

ഓം ഭാസ്കരായ വിദ്മഹേ-മഹാദ്ദ്യുതികരായ ധീമഹി-
തന്നഃ ആദിത്യഃ പ്രചോദയാത്.

ഓം ആദിത്യായ വിദ്മഹേ-സഹസ്രകിരണായ ധീമഹി-
തന്നോ ഭാനുഃ പ്രചോദയാത്.
,, പ്രഭാകരായ വിദ്മഹേ-ദിവാകരായ ധീമഹി-
തന്നഃ സൂര്യഃ പ്രചോദയാത്.

ദുർഗ്ഗാഗായത്രി

ഓം കാത്യായനൈ്യ വിദ്മഹേ കന്യാകുമാര്യൈ ധീമഹി-
തന്നോ ദുർഗ്ഗാ പ്രചോദയാത്.
,, മഹാശൂലിനൈ്യ വിദ്മഹേ-മഹാദുർഗ്ഗായൈ ധീമഹി
തന്നോ ഭഗവതീ പ്രചോദയാത്.

മന്ത്രങ്ങളുടെ മാഹാത്മ്യം

മന്ത്രം ദേവതതന്നെ. മന്ത്രവും ഇഷ്ടമൂർത്തിയും ഒന്നു തന്നെ. മന്ത്രംതന്നെയാണ് ദേവത. മന്ത്രം ദേവീശക്തി തന്നെയാണ്. ഹൃദയാന്തർലീനമായിക്കിടക്കുന്ന ശക്തി തന്നെ. ശ്രദ്ധാഭക്തികളോടെ നിരന്തരം ഉപാസിക്കുന്ന ഭക്തന്റെ ഹൃദയത്തിൽ അന്തർലീനമായിക്കിടക്കുന്ന ശക്തിയെ വദ്ധിപ്പിക്കുന്നു മന്ത്രം. മന്ത്രത്തിൽ ലയിച്ചുകിട ക്കുന്ന മന്ത്രശക്തി സാധകനു് മന്ത്രസിദ്ധിയേയും, ജ്ഞാന ത്തേയും, സ്വാതന്ത്ര്യത്തേയും, ശാന്തിയേയും, ചിദാനന്ദാനു ഭൂതിയേയും, അമൃതത്വത്തേയും പ്രദാനം ചെയ്യുന്നു.

നിരന്തരജപംകൊണ്ടു് സാധകന്നു് ഇഷ്ടദേവതയ്ക്കു് എന്തെല്ലാം ഗുണങ്ങളുണ്ടോ അവയെല്ലാം ക്രമേണ വന്നുചേ രുന്നു. ആദിത്യമന്ത്രോപാസനംകൊണ്ടു് ദീർഘായുസ്സു്, ആരോഗ്യം, തേജസ്സു്, ഓജസ്സു് എന്നിവയെല്ലാമുണ്ടാകുന്നു. ത്വക്‌രോഗങ്ങളെല്ലാം മാറുന്നു. നേത്രരോഗങ്ങൾക്കൊന്നാ ന്തരം മരുന്നാണു് ആദിത്യമന്ത്രോപാസനം. ശത്രുഭയം തീരെ നീങ്ങും. ആദിത്യഹൃദയമന്ത്രം പ്രഭാതത്തിൽ ജപി ച്ചാൽ വളരെ നല്ലതാണു്. ശ്രീരാമനുകൂടി ആദിത്യമന്ത്ര ത്തെ ഉപദേശിച്ചു അഗസ്ത്യമഹർഷി. ആ മന്ത്രപ്രഭാവംകൊ ണ്ടാണു് രാവണനെ ജയിക്കാൻ സാധിച്ചതു്.

മന്ത്രങ്ങൾ ദേവതയുടെ സ്തുതികളും, കൃപാകടാക്ഷത്തിനും, കരാവലംബത്തിനുമുള്ള പ്രാൎത്ഥനകളുമാണു്. ദുർമൂർത്തികളെ അകററുന്നതും, നിയന്ത്രിക്കുന്നതുംകൂടി മന്ത്രങ്ങളാണു്. താളമേളങ്ങളോടുകൂടിയ സംഗീതസ്വരങ്ങളാൽ ആകാശത്തുണ്ടാകുന്ന സ്പന്ദനങ്ങൾ മൂൎത്തികളെ പ്രകാശിപ്പിക്കുന്നു. എന്നാൽ മന്ത്രോച്ചാരണം ഇഷ്ടദേവതയുടെ ദിവ്യമംഗളവിഗ്രഹത്തെ പ്രകാശിപ്പിക്കുന്നു.

'ഓം സരസ്വത്യൈ നമഃ!' എന്നീ സരസ്വതീമന്ത്രോച്ചാരണം ബുദ്ധിയും ജ്ഞാനവും വിദ്യയും ബോധവുമുണ്ടാക്കുന്നു. ആവേശഭരിതനായ ഭക്തന്റെ വദനത്തിൽനിന്നും സ്തുതികളും ഗാനങ്ങളും അറിയാതെ ഒഴുകിത്തുടങ്ങും. അതിവിദ്വാനുമായിത്തീരും.

'ഓം ശ്രീമഹാലക്ഷ്മ്യൈ നമഃ' എന്ന മന്ത്രജപം ദാരിദ്രത്തെ ഉച്ചാടനംചെയ്യും. ധനധാന്യസമൃദ്ധിയെ ഉണ്ടാക്കുകയുംചെയ്യും. ഗണേശമന്ത്രം സകലവിഘ്നങ്ങളേയുമകററും. ജ്ഞാനവും, സിദ്ധിയും, സമൃദ്ധിയും കൈവരുത്തും. മഹാമൃത്യുഞ്ജയമന്ത്രം പെട്ടെന്നു വരുന്ന ആപത്തുകളെയെല്ലാം തടുക്കും. മാറാത്ത ദീനമെല്ലാം മാററും. ദീർഘായുസ്സുണ്ടാക്കും. അമൃതത്വവും സാധിപ്പിക്കും. അതു് ഒരു മോക്ഷമന്ത്രവുംകൂടിയാണു്. ഈ മന്ത്രത്തെ പതിവായി ജപിക്കുന്നവരെല്ലാം ആയുരാരോഗ്യസമ്പൽസുഖസമ്പന്നന്മാരായി ജീവിച്ചു് ഒടുവിൽ മോക്ഷവും പ്രാപിക്കും.

'തം ത്രിനേത്രം നമാമ്യഹം'–'ത്രിനേത്രനായി, മംഗളകരനായി മധുരമംഗളാവാസനാവാസിതശരീരനായി, സർവ്വലോകപുഷ്ടികരനായി സർവ്വദാ ശോഭിക്കുന്ന സദാശിവനെ നമസ്കരിക്കുന്നു. ഭഗവാൻ സംസാരബന്ധത്തിൽനിന്നും മൃത്യുവിൽനിന്നുമെന്നെ രക്ഷിക്കട്ടെ. പഴുത്ത കക്കരിക്ക തണ്ടിൽനിന്നും ഞെട്ടിയററുവീഴുംപോലെ സംസാരബന്ധത്തെ ഛേദിക്കട്ടെ. എനിക്കു് അമൃതത്വത്തെ തരട്ടെ. ഇതാണു് മഹാമൃത്യുഞ്ജയമന്ത്രത്തിന്റെ താല്പര്യം.

'ഓം ശ്രീ ശരവണഭവായ നമഃ' എന്ന സുബ്രഹ്മണ്യ മന്ത്രം നിങ്ങളെ സർവ്വത്ര വിജയശ്രീലാളിതനം, തേജസ്വിയുമാക്കും. ആകർഷണോച്ചാടനാദികളേയും യക്ഷരാക്ഷസാദിബാധകളേയുമകററും.

'ഓം ശ്രീ ഹനുമതേ നമഃ'-എന്ന ഹനുമന്മന്ത്രം ശക്തിയേയും വിജയത്തേയും തരും. പഞ്ചദശാക്ഷരി, അല്ലെങ്കിൽ ഷോഡശാക്ഷരി (ശ്രീവിദ്യ) മന്ത്രം സമ്പത്ത്, ഐശ്വര്യം, സ്വാതന്ത്ര്യം എന്നുവേണ്ട സർവ്വാഭീഷ്ടങ്ങളേയും സാധിപ്പിക്കും. എന്നാൽ ഈ വിദ്യ ഒരു ഗുരുമുഖത്തിൽ നിന്നും ഗ്രഹിക്കണം.

ഗായത്രി, പ്രണവം ഓം നമശ്ശിവായ, ഓം നമോ നാരായണായ, ഓം നമോ ഭഗവതേ വാസുദേവായ എന്നീ മന്ത്രങ്ങളിൽ ഏതെങ്കിലും ഒന്ന ഒന്നേകാൽലക്ഷം ജപിച്ചാൽ മതി. ഭാവഭക്തിശ്രദ്ധായുക്തനാണെങ്കിൽ മന്ത്രസിദ്ധിവരും നിശ്ചയം.

''ഓം സോഹം, ശിവോഹം, അഹം ബ്രഹ്മാസ്മി'' ഇതെല്ലാം മോക്ഷമന്ത്രങ്ങളാണ്. ആത്മാനുഭൂതിക്കുള്ളവയാണ്. ''ഓം ശ്രീരാമായ നമഃ. ഓം നമോ ഭഗവതേ വാസുദേവായ'' എന്നിവ സഗുണമന്ത്രങ്ങളാണ്. സഗുണോപാസനത്തിനും, പിന്നെ നിർഗ്ഗുണസ്വരൂപാനുഭൂതിക്കുമുള്ളതാണ്.

വിഷബാധയ്ക്കുള്ള മന്ത്രങ്ങൾ-തേൾ കുത്തിയാൽ, പാമ്പു കടിച്ചാൽ, മറെറന്തെങ്കിലും രൂപത്തിൽ വിഷബാധയുണ്ടായാൽ രക്ഷപ്പെടാനുള്ള മന്ത്രങ്ങൾ—ഗ്രഹണകാലങ്ങളിലാണ് ജപിച്ച് സിദ്ധി വരുത്തേണ്ടത്. വെള്ളത്തിൽ ഇറങ്ങിനിന്നുമാണ് ജപിക്കേണ്ടത്. ഇതിനധികം ശക്തിയുണ്ട്. വേഗത്തിൽ ഫലിക്കുകയുംചെയ്യും, മന്ത്രസിദ്ധിക്ക് മററു ദിവസങ്ങളിലും ജപം വിരോധമില്ലാതാനും.

പാമ്പ്, തേള് മുതലായവയുടെ വിഷബാധയിൽ നിന്നു രക്ഷപ്പെടാനുള്ള മന്ത്രങ്ങൾ നാല്പതുദിവസംകൊണ്ടു സിദ്ധി വരുത്താം. നിത്യവും മുടങ്ങാതെ ഭക്തിയോടും ശ്രദ്ധയോടുംകൂടി ജപിച്ചാൽമതി. പ്രാതഃസ്നാനം ചെയ്തിരുന്നു ജപിക്കുക; ബ്രഹ്മചര്യവ്രതമനുഷ്ഠിക്കുക; പാലും പഴവും മാത്രം ആഹാരം കഴിക്കുക. അതായതു് അല്പാഹാരം മാത്രം കഴിക്കുക: ഇങ്ങനെ നാല്പതു ദിവസം സേവിച്ചാൽ മന്ത്രസിദ്ധിവരും.

വളരെ പഴക്കമുള്ള മാറാത്ത ദീനങ്ങളും മന്ത്രംകൊണ്ടു് മാററാം. മന്ത്രജപംകൊണ്ടു് അത്ഭുതകരങ്ങളായ ആദ്ധ്യാത്മികശക്തിതരംഗങ്ങൾ അല്ലെങ്കിൽ ദിവ്യങ്ങളായ ചില സ്പന്ദനവിശേഷങ്ങൾ സൂക്ഷ്മശരീരത്തിന്റേയും, കാരണശരീരത്തിന്റേയും സർവ്വാന്തർഭാഗങ്ങളിലും തുളച്ചു കയറി രോഗങ്ങൾക്കു് നിദാനങ്ങളായ മൂലകാരണങ്ങളെ ഉന്മൂലനാശംചെയ്യുന്നു. ദേഹത്തിലെ സെല്ലുകളോരോന്നും വിശുദ്ധവും, സത്വമയവുമായ ദിവ്യശക്തികളെക്കൊണ്ടു് നിറയ്ക്കുന്നു. പരമാണുപ്രായമായ അതിസൂക്ഷ്മരോഗബീജങ്ങളെയെല്ലാം നശിപ്പിക്കുന്നു. മൂലാധാരങ്ങളായ ശരീരാവയവങ്ങളെയെല്ലാം ശക്തിമത്തുക്കളാക്കിത്തീർക്കുന്നു. അവ രോഗനിവാരണത്തിന്നുള്ള സിദ്ധൌഷധങ്ങളാണു്. Ultra-violet rays and Rontgen rays എന്നിവയേക്കാൾ ശക്തികൂടിയവയാണു്.

മന്ത്രസിദ്ധി മററുള്ളവരുടെ ഉപദ്രവത്തിന്നായി ദുരുപയോഗപ്പെടുത്തരുതു്. ദുരുപയോഗപ്പെടുത്തിയാലതുകൊണ്ടുതന്നെ ഒടുവിൽ അവനും നാശമാണു് ഫലം.

വിഷചികിത്സയ്ക്കു് യാതൊരു പ്രതിഫലവും വാങ്ങരുതു്. അപരിഗ്രഹത്തോടെ ചെയ്യണം. പണമല്ല, വസ്ത്രഫലാദികൾപോലും അതിന്റെ പേരിൽ വാങ്ങരുതു്. വിഷവൈദ്യന്മാർ ഈ നിഷ്ഠയെ പരിപാലിക്കാതിരുന്നാൽ അവരുടെ മന്ത്രസിദ്ധി പൊയ്പോകും. അതായതു്

മന്ത്രം ഫലിക്കാതാവും. അഭിമാനത്തോട് കൂടാതെ സർവ്വാത്മഭാവത്തിൽ ലോകസേവനമനുഷ്ഠിക്കുന്ന പക്ഷം ദേവപ്രീതികൊണ്ട് ശക്തി വദ്ധിച്ചുവരുകയും ചെയ്യും.

മന്ത്രസിദ്ധി വരുത്തീട്ടുള്ള പുരുഷൻ തൊട്ടാൽതന്നെ വിഷമിറങ്ങും. വിരൽകൊണ്ടൊന്നു തൊട്ടാൽ പാമ്പിൻേറയും തേളിൻേറയുമെന്നുവേണ്ട എല്ലാ വിഷങ്ങളുമിറങ്ങും. ഒരാളെ പാമ്പുകടിച്ചാൽ മന്ത്രസിദ്ധി കമ്പിയടിച്ചാൽ മതി. അയാൾ അവിടെ ഇരുന്നു ജപിക്കും. ഇവിടെ കടികൊണ്ടവൻെറ വിഷമിറങ്ങി അവൻ എഴുന്നേററോടും. ഇതെന്തൊരത്ഭുതം! ഇതല്ലേ മന്ത്രശക്തിക്കു തെളിവ്!!

അതിനാൽ ഗുരുമുഖത്തിൽനിന്നും മന്ത്രോപദേശം ലഭിക്കുക. അതു് സാധിക്കാത്തപക്ഷം ഇഷ്ടമന്ത്രംകൊണ്ട് ഇഷ്ടമൂർത്തിയെ സേവിക്കുക.

നിങ്ങളെല്ലാവരും മന്ത്രസിദ്ധിയോടുകൂടിയ മന്ത്രയോഗികളായിത്തീരുവാൻ ഞാൻ ആശീർവ്വദിക്കുന്നു! നിങ്ങൾ മന്ത്രംകൊണ്ട് ലോകാനുഗ്രഹം ചെയ്യുന്ന ദിവ്യവൈദ്യന്മാരായിത്തീരട്ടെ. മന്ത്രസിദ്ധന്മാരുടെ ദിവ്യവൈദ്യകേന്ദ്രങ്ങൾ ലോകത്തിലെങ്ങും സ്ഥാപിക്കുമാറാകട്ടെ.

ജപത്തിനുള്ള ചിട്ടകൾ

ഇപ്പോൾ നിങ്ങൾക്കു ജപയോഗമെന്നതിൻെറ ഒരു സ്വരൂപജ്ഞാനം കിട്ടിക്കഴിഞ്ഞു. നാമമഹിമയും മനസ്സിലായി. ഇനി ഇപ്പോൾതന്നെ—ഈ മിനുട്ടിൽതന്നെ—തുടങ്ങിക്കോളു സാധന. അതിനുള്ള ചിട്ടകൾ താഴെ പറയാം. ശ്രദ്ധിച്ചു ധരിക്കുക.

1. കൃത്യസമയം:—പ്രഭാതത്തിൽ ബ്രാഹ്മമുഹൂർത്തവും, വൈകുന്നേരം സന്ധ്യാസമയവും ഏററവുമുത്തമമാണ്. അപ്പോൾ സത്വശുദ്ധി വദ്ധിക്കുന്ന സമയമാണ്. നിത്യവും കൃത്യമായ സമയനിഷ്ഠയുണ്ടായിരിക്കണം.

2. കൃത്യസ്ഥലം:-നിത്യേന ഒരേ സ്ഥലത്തിരുന്നായിരിക്കണം ജപിക്കുന്നതു്. സ്ഥലവും സമയവും എല്ലാ ദിവസവും ഒന്നുതന്നെയായിരിക്കണം. മാററാനിടവരരുതു്.

3. ഇരിപ്പു്:-സമകായശിരോഗ്രീവനായിരിക്കണം ശാസ്ത്രീയമായ ഏതെങ്കിലും ഒരാസനത്തിൽ ആസനസ്ഥനായിരുന്നു ജപിക്കണം. യോഗാസനങ്ങളിലേതെങ്കിലും ഒന്നിനെത്തന്നെയെങ്കിലും ശീലിക്കണം. അതു മനസ്സിനെ നിശ്ചലമാക്കുകയും, രജസ്സിനെ നിയന്ത്രിച്ചു് ഏകാഗ്രതയെ വദ്ധിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യും.

4. കിഴക്കോ വടക്കോ തിരിഞ്ഞിരിക്കുക. ഇതിനു വളരെ ഫലമുണ്ടു്. ജപത്തിൻെറ ശക്തിയെ വദ്ധിപ്പിക്കും.

5. ഒരു ആസനം—ഇരിപ്പിടം:-മാന്തോൽ, കുശ, പരവതാനി ഇവ ഏതെങ്കിലുമാവാം. ഇതു് ശരീരത്തിൽ വിദ്യുച്ഛക്തിയെ രക്ഷിക്കും.

6. സ്തുതികഠം-കീർത്തനങ്ങഠം:-ഇഷ്ടദേവതയുടെ സ്തുതികളും കീത്തനങ്ങളും സാത്വികഭാവത്തെ ഉണ്ടാക്കുന്നു.

7. സുവ്യക്തമന്ത്രോച്ചാരണം:-തെററുകൂടാതെ വ്യക്തമായി മന്ത്രോച്ചാരണമാരംഭിക്കുക.

8. ജാഗ്രത—ഉണർവ്വു്:-ചൊടിയും ഉണവ്വും ആദ്യമുണ്ടെങ്കിലും പിന്നെ മനസ്സു് അറിയാതെ ചലിക്കാൻ തുടങ്ങും. ചിലപ്പോഠം ഉറക്കവും വരാം. അതൊക്കെ ജയിക്കുകതന്നെവേണം. നിരന്തരമായ ജാഗ്രത അവസാനം വരെ നിലനിത്താറാവണം.

9. ജപമാല:- മാല ഉണർവ്വുണ്ടാക്കുന്നു; ജപഔത്സുക്യത്തെ വദ്ധിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു; നിരന്തരജപതൃഷ്ണയെ വളത്തുകയും ചെയ്യുന്നു. ഇതു മാല ജപിച്ചവസാനിപ്പിച്ചേ വിരമിക്കുകയുള്ളു എന്ന നിശ്ചയവും വേണം.

10. സ്വരമാററം:_ഇതാവശ്യമാണ്. ശ്രദ്ധ നില നിർത്തുവാനും, വിശ്രമത്തിനും, മുഷിച്ചിൽ തീക്കവാനും ഇതാവശ്യമാണ്. ഉച്ചസ്വരത്തിൽ കുറെ ജപിക്കുക: പിന്നെ പതുക്കെ ഒരു മൂളിച്ചപോലെ മന്ദസ്വരത്തിൽ, പിന്നെ മാനസികജപം ഇങ്ങനെയുള്ള വൈവിദ്ധ്യം മന്ത്രോച്ചാരണത്തിൽ ആവശ്യമാണ്.

11. ധ്യാനം:_ജപത്തോടുകൂടെത്തന്നെ ഇഷ്ടദേവതാ സ്വരൂപത്തെ ധ്യാനിക്കുകയും ചെയ്യുക. ദിവ്യമംഗള വിഗ്രഹത്തിന്റെ ധ്യാനം ഉപാസനാബലത്തെ ശതഗുണീഭവിപ്പിക്കും.

12. മംഗളം:_ജപം കഴിയുമ്പോഴേയ്ക്കുമെണീററോടരുത്. ഒരു പത്തുമിനിട്ട് നേരമെങ്കിലുമിരുന്നു പതുക്കെ ഒരു സ്തുതിയോ കീർത്തനമോ മൂളുക. ദേവന്റെ പ്രേമസ്വരൂപത്തെ ധ്യാനിച്ചുകൊണ്ട് സാഷ്ടാംഗനമസ്കാരം ചെയ്യുക. പിന്നെ എഴുന്നേല്ക്കാം. ആത്മചൈതന്യം ഭദ്രമായിരിക്കും.

സാധനകൾ ദൃഢനിശ്ചയത്തോടും നിരന്തരപരിശ്രമത്തോടും ചിട്ടയിൽ നിത്യവുമിടവിടാതെ ശീലിക്കുക! പ്രാപ്യസ്ഥാനമറിയുക! ബ്രഹ്മാനന്ദാനുഭൂതിയടയുക!!

ജപത്തിനുള്ള നിയമങ്ങൾ

1. ഏതെങ്കിലും ഒരുനാമം അല്ലെങ്കിൽ മന്ത്രം ഗുരൂപദേശപ്രകാരംജപിക്കുന്നതാണുത്തമം. ദിവസത്തിൽ നൂററി എട്ട് ഉരുമുതൽ ആയിരത്തി എൺപത്ത് ഉരുവരെ ജപിക്കുക.

2. നൂററിയെട്ട് മണികളുള്ള രുദ്രാക്ഷമാലയോ തുളസിമാലയോ ഉപയോഗിക്കാം.

3. തള്ളവിരലും, പാമ്പവിരലും, മോതിരവിരലും മാത്രമേ മാലമണികൾ നീക്കാനുപയോഗിക്കാവൂ. ചൂണ്ടാണിവിരൽ നികൃഷ്ടമാണ്.

4. മാല പൊക്കിളിന്നു താഴെ തൂങ്ങരുതു്. ഹൃദയത്തിന്നടുത്തോ മൂക്കിന്നടുത്തോ പിടിക്കണം.

5. മാല ആരും കാണരുതു്. താനും മററുള്ളവരും കാണരുതു്.

6. മേരു കടക്കരുതു്. തിരിച്ചുപിടിച്ചെണ്ണി തുടങ്ങണം.

7. കുറച്ചുനേരം മാനസികമായി ജപിക്കുക. മനസ്സുറയ്ക്കാതെ ഇളകിത്തുടങ്ങിയാൽ ഉറക്കെ ജപിക്കുക. ഉറക്കെ ജപിച്ചു് മനസ്സു് നിശ്ചലമായിത്തീരുമ്പോഠം വീണ്ടും മാനസിക ജപത്തിലേക്കുതന്നെ മടങ്ങിവരിക.

8. കുളിക്കുക; അല്ലെങ്കിൽ കാലും മുഖവും കഴുകുക. ഒഴിവുള്ളപ്പോഴെല്ലാം ജപിക്കാം. എന്നാൽ സന്ധ്യകളിൽ ജപിക്കാതിരിക്കയുമരുതു്. കിടക്കുമ്പോഴും ഉറക്കത്തിന്നു് മുമ്പും ജപിക്കുക.

9. ജപത്തോടുകൂടി പ്രാണായാമവും ധ്യാനവും ശീലിക്കുക. ഇഷ്ടമൂത്തിയുടെ വിഗ്രഹം അല്ലെങ്കിൽ ഒരു പടം മുമ്പിൽ വെയ്ക്കുക. മന്ത്രത്തിന്റെ അത്ഥസ്മരണയോടുകൂടി ജപിക്കുക.

10. ഓരോ അക്ഷരവും വ്യക്തമായി ഉച്ചരിക്കുക. അതിവേഗമാവരുതു്. വളരെ സാവധാനത്തിലുമാവരുതു് മനസ്സു് ചലിക്കുമ്പോഠം മാത്രമേ വേഗത കൂട്ടാവൂ.

11. മൌനം ദീക്ഷിക്കുക. ശ്രദ്ധ ചിന്നിച്ചിതറിപ്പോവരുതു്. കായ്യാന്തരാലോചനകളുണ്ടാവരുതു്.

12. കിഴക്കോ, വടക്കോ തിരിഞ്ഞിരിക്കുക, ധ്യാനത്തിന്നു് പ്രത്യേകം ഒരു മുറിയുണ്ടായിരിക്കുന്നതു് നല്ലതാണു്. നല്ല സ്ഥലമായിരിക്കണം. ക്ഷേത്രം, നദീതീരം ആൽത്തറ എന്നിവ നല്ല സ്ഥലങ്ങളാണു്.

13. ജപിക്കുന്ന സമയത്തു് പ്രാപഞ്ചിക വിഷയങ്ങളൊന്നും ഭഗവാനോടു് യാചിക്കരുതു്. ഈശ്വരകാരുണ്യത്താൽ മന്ത്രശക്തികൊണ്ടു് ഹൃദയശുദ്ധി വരുന്നതായും, മനസ്സുനിശ്ചലമായിത്തീരുന്നതായും സങ്കല്പിച്ചുറപ്പിക്കുക.

14. ഗുരു ഉപദേശിച്ച മന്ത്രം വളരെ നിഗൂഢമാണു് അതു് പാട്ടാക്കരുതു്.

15. മനോജപം എപ്പോഴും ആവാം. എന്തുജോലിയെടുക്കുമ്പോഴും മനസ്സുകൊണ്ടു് ജപിക്കാം.

ഗായത്രീമന്ത്രം

''ഓം ഭൂർഭുവഃ സ്വഃ / തത്സവിതുർവ്വരേണ്യം /
ഭർഗ്ഗോ ദേവസ്യ ധീമഹി / ധിയോ യോനഃ
പ്രചോദയാത് / ''

ഓം—പരബ്രഹ്മം. ഭൂഃ-ഭൂലോകം. ഭുവഃ—അന്തരീക്ഷലോകം. സ്വഃ—സ്വർഗ്ഗലോകം. തത്—അതു്—പരമാത്മാവു്. —ബ്രഹ്മൻ. സവിതുഃ—ഈശ്വരൻ (സ്രഷ്ടാവു്). വരേണ്യം—വന്ദിക്കപ്പെടേണ്ടവൻ. സ്തുതിക്കപ്പെടേണ്ടവൻ. ഭർഗ്ഗഃ—പാപനാശനൻ—അജ്ഞാനഹന്താ. ദേവസ്യ—ജ്ഞാനസ്വരൂപൻ—പ്രകാശമാനൻ. ധീമഹി—ഞങ്ങൾ ധ്യാനിക്കുന്നു. ധിയഃ—ബുദ്ധികൾ—പ്രജ്ഞാശക്തികൾ. യഃ—യാതൊരു. നഃ—നമ്മുടെ. പ്രചോദയാത് -പ്രചോദനം ചെയ്യട്ടെ.

എന്താണീ പ്രചോദനം? നിങ്ങൾക്കിപ്പോൾ ദേഹാത്മബുദ്ധിയാണുള്ളതു്. ആത്മദേഹമാണെന്ന ബോധമില്ല. വേദങ്ങളുടെ മാതാവായ ഗായത്രീദേവിയോടു് പ്രാർത്ഥിക്കുന്നു, ശുദ്ധസത്വബുദ്ധിതന്നനുഗ്രഹിക്കാൻ. അതു് 'അഹം ബ്രഹ്മാസ്മി' എന്ന ഭാവമുളവാക്കും. ഇതു് ഗായത്രിയുടെ അദ്വൈതാർത്ഥമാണു്. യോഗാഭ്യാസം ചെയ്യുന്നവർക്കു് ഈ അർത്ഥമെടുക്കാം. ഞാൻ ആ പരബ്രഹ്മമായ ജ്യോതിസ്വരൂപൻതന്നെ. ബുദ്ധിപ്രജ്ഞാപ്രകാശകനായ ബ്രഹ്മം തന്നെയെന്നു്.

ഗായത്രീ മന്ത്രത്തിൻെറ ആദ്യാനായത്തിൽ ഒമ്പതു പദങ്ങളുണ്ട്. 1 ഓം. 2 ഭൂഃ 3 ഭുവഃ 4 സ്വഃ 5 തത് 6 സവിതുഃ 7 വരേണ്യം 8 ഭർഗ്ഗഃ 9 ദേവസ്യ. ഇങ്ങനെ ഈ ഒമ്പതു പദങ്ങരംകൊണ്ടു് ദേവനെ സ്തുതിക്കുന്നു. 'ധീമഹി' എന്ന പദംകൊണ്ടു് ബ്രഹ്മദ്ധ്യാനത്തെ സൂചിപ്പിക്കുന്നു. 'ധിയോ യോ നഃ പ്രചോദയാത്' എന്നതു് ഒരു പ്രാൎത്ഥനയാണു്. ഇതിൽ അഞ്ചു വിരാമങ്ങളുണ്ടു്. 'ഓം' ഇവിടെ ആദ്യത്തെ വിരാമം. 'ഭൂർഭുവസ്വഃ' ഇവിടെ രണ്ടാമത്തെ വിരാമം, 'തത് സവിതുർവ്വരേണ്യം' ഇവിടെ മൂന്നാമത്തേതു്. 'ഭർഗ്ഗോ ദേവസ്യ ധീമഹി' എന്നു നാലാമത്തേതു്. 'ധിയോയോനഃ പ്രചോദയാത്' എന്നു് അഞ്ചാമത്തേതും. ഇങ്ങനെ അഞ്ചാണു് ഗായത്രിയിലെ വിരാമങ്ങരം. ഓരോ വിരാമത്തിലും കുറേശ്ശ നിൎത്തണം ജപിക്കുമ്പോരം.

സവിതാവാണു് ഗായത്രിക്കു ദേവത. അഗ്നി വദനമാണു്. വിശ്വാമിത്രൻ ഋഷി, ഗായത്രി ഛന്ദസ്സു്. ഈ മന്ത്രമാണു് കല്യാണത്തിനു് താലികെട്ടുമ്പോളുച്ചരിക്കുന്നതു്. അതുതന്നെയാണു് പ്രാണായാമത്തിനും, ജപത്തിനും ഉപയോഗിക്കപ്പെടുന്നതു്. ഗായത്രിതന്നെ സന്ധ്യ: അതുതന്നെ ഗായത്രിയും. സന്ധ്യയും ഗായത്രിയും ഒന്നുതന്നെ. ഗായത്രികൊണ്ടു് സൎവ്വഭൂതാത്മാവായ വിഷ്ണുവിനെയാണുപാസിക്കുന്നതു്.

മനസ്സുകൊണ്ടു് എപ്പോഴും ഗായത്രി ജപിക്കാം. നടക്കുമ്പോഴും ഇരിക്കുമ്പോഴും കിടക്കുമ്പോഴും ഒക്കെയാവാം. അതുകൊണ്ടു് ദോഷമൊന്നുമില്ല. ഗായത്രീമന്ത്രംകൊണ്ടു് മൂന്നുനേരവും സന്ധ്യോപാസനചെയ്യണം. സകല ഹിന്ദുജാതി വിഭാഗങ്ങരംക്കും ഒരുപോലെ ജപിക്കാവുന്നതു് ഗായത്രീമന്ത്രമാണു്. സമാനമന്ത്രം, അതായതു് 'സമാനോ മന്ത്രഃ' എന്നു വേദങ്ങളിൽ പറയുന്നു, അതുകൊണ്ടു് അതു്

റെല്ലാവക്കുമൊരുപോലെയാണ്. ഉപനിഷത്തുക്കൾ സവ്വ വേദങ്ങളുടേയും സാരമാണ്. എന്നാൽ മൂന്നു 'വ്യാഹൃതി' കളോടുകൂടിയ ഗായത്രീ ഉപനിഷത്തുക്കളുടേയും സാര മാണ്. ഇതറിയുന്നവനാണ് ബ്രാഹ്മണൻ. അല്ലാത്തവൻ ചതുർവ്വേദപാരഗനായാലും ശരി ശൂദ്രനാണ്.

ഗായത്രീജപം

വേദങ്ങളുടെ മാതാവും പാപനാശിനിയുമാണ് ഗായത്രി. ഭൂമിയിലും സ്വർഗ്ഗത്തിലും ഗായത്രിയെപ്പോലെ പരിശുദ്ധിയുള്ള മറെറാരു വസ്തുവില്ല. നാലു വേദങ്ങളും വേദാംഗങ്ങളോടുകൂടി ജപിക്കുന്ന ഫലം ഗായത്രീജപം കൊണ്ടുമാത്രം ഒരാൾക്കു കിട്ടും. നിത്യേന മൂന്നുരു ഗായത്രി ജപിച്ചാൽതന്നെ ഇഹപരങ്ങളായ ലോകങ്ങളിലെ എല്ലാ മംഗളാനുഭവങ്ങളും, അന്ത്യത്തിൽ മോക്ഷാനുഭൂതിയുമുണ്ടാ കും. വേദങ്ങളിലെ ഏററവും പ്രധാനപ്പെട്ട മന്ത്രമാണ് ഗായത്രി. സർവപാപങ്ങളേയും സംഹരിക്കുന്നു. ഗായത്രീ ജപംകൊണ്ട് തേജസ്സും, ഓജസ്സും, ആരോഗ്യവും, ഭുക്തി യും, മുക്തിയും എല്ലാം സാധിക്കും. മുഖത്തു ബ്രഹ്മതേജസ്സ ജ്വലിക്കും.

ഗായത്രി താപത്രയത്തേയും തീർത്തു നാലു പുരുഷാർത്ഥ ങ്ങളേയും സാധിപ്പിക്കുന്നു. അജ്ഞാനഗ്രന്ഥികളെ ഛിന്ന ഭിന്നമാക്കുന്നു. അവിദ്യ, കാമം, കർമ്മം എന്നീ ഗ്രന്ഥിത്ര യത്തെ മൂന്നിനേയും നശിപ്പിക്കും. മനസ്സിനെ ശുദ്ധമാക്കു ന്നു. ഉപാസകന് അഷ്ടൈശ്വര്യങ്ങളേയും സാധിപ്പിക്കുന്നു. പുരുഷനെ ശക്തനും ജ്ഞാനിയുമാക്കുന്നു. ജനനമരണപ്ര വാഹരൂപമായ സംസാരത്തിൽനിന്നും മുക്തനാക്കുന്നു.

ജപംകൊണ്ട് ഗായത്രീദേവതയെ ദർശിക്കാൻ സാധി ക്കുന്നു. അദ്വൈതബ്രഹ്മജ്ഞാനമുണ്ടാവുന്നു. തല്ലീനതയും, തദ്രൂപതയും, തദാകാരതയും സാധിപ്പിക്കുന്നു. ആദ്യം

വിജ്ഞാനത്തിന്നപേക്ഷയും പ്രാൎത്ഥനയുമായി തുടങ്ങിയ സാധകൻ സമ്പൂൎണ്ണനായി ''ബുദ്ധികൾ വെളിച്ചം കൊടുക്കുന്ന ജ്ഞാനങ്ങളിൽവെച്ച് വിജ്ഞാനമാണ് ഞാൻ'' എന്നിങ്ങനെ സമ്പൂൎണ്ണാനന്ദമത്തനായി ഗാനം ചെയ്യുന്നു.

വേദങ്ങളുടെ മാതാവായ ഗായത്രീദേവിയുടെ അനുഗ്രഹത്താൽ നമുക്ക് ജ്ഞാനമുണ്ടാവട്ടെ! നേർവഴി തിരിയട്ടെ! സന്മാൎഗ്ഗബോധമുണ്ടാവട്ടെ! നേർവഴിക്കാലോചിക്കാനുള്ള ബുദ്ധിയുണ്ടാകട്ടെ! ഗായത്രി നമുക്ക് മാർഗ്ഗദർശനത്തിനായി ഭവിക്കട്ടെ! ദേവി സകല കൎമ്മങ്ങളിലും നമ്മളെ കാത്തുരക്ഷിക്കട്ടെ! ജനനമരണപ്രവാഹരൂപമായ സംസാരചക്രത്തിൽനിന്നും ത്രാണനം ചെയ്യട്ടെ! ജയജയ ഗായത്രി! സൃഷ്ടികാരിണി! ജയ ജഗന്മാതഃ!

ഗായത്രീമാഹാത്മ്യം

(മനുസ്മൃതി. അ—2)

ബ്രഹ്മാവ് മൂന്നു വേദങ്ങളേയും കറന്നെടുത്ത 'അ' കാര 'ഉ'കാര 'മ' കാരങ്ങളെ കൂട്ടിച്ചേൎത്ത്, ഭൂർഭുവസ്വർല്ലോകങ്ങളെ സൂചിപ്പിക്കുന്ന അത്ഭുതകരമായ 'ഓം' കാരത്തെ നിൎമ്മിച്ചു.

....

ഓങ്കാരം (വ്യാഹൃതികളും ഗായത്രിയും) ഒരു വിജനത്തിലിരുന്ന് ആയിരം ഉരു ജപിക്കുന്ന ദ്വിജൻ പാമ്പു വളയൂരിപ്പുറത്തു ചാടുന്നതുപോലെ ഒരു മാസംകൊണ്ട് എല്ലാ മഹാപാപങ്ങളിൽനിന്നും മുക്തനായിത്തീരുന്നു.

....

വേദോക്തങ്ങളായ സകല യാഗാദികൎമ്മങ്ങളുടേയും, ജപതപോഹോമാദികൎമ്മങ്ങളുടേയും ഫലങ്ങളെല്ലാം ഒരിക്കലവസാനിക്കും. എന്നാൽ അവസാനിക്കാത്ത ഒന്ന്

ഓങ്കാരം മാത്രമാണ്. അത് അക്ഷരബ്രഹ്മമാണ്. അക്ഷര ശുദ്ധിയോടുകൂടിത്തന്നെ വ്യക്തമായുച്ചരിക്കേണ്ടതാണത്. വേഗം ജപസംഖ്യ തീരാൻവേണ്ടി ബദ്ധപ്പെട്ടുച്ചരിക്കരുത്. പുരശ്ചരണം എത്ര വേണമെങ്കിലും കഴിക്കാം. പക്ഷേ അത് സാവധാനത്തിൽ മനസ്സിരുത്തിവേണം. ഗൃഹസ്ഥന്മാരുടെ നാലു വിധത്തിലുള്ള ഹോമാദികർമ്മ ഫലങ്ങളെല്ലാം കൂട്ടിയെടുത്താലും ഗായത്രിയുടെ പതിനാറിലൊന്നാവില്ല. മററു യാതൊരു കർമ്മങ്ങളും വേണ്ട; ഗായത്രി മാത്രം ജപിച്ചാൽ മതി ഒരു ബ്രാഹ്മണന്നു മോക്ഷത്തിന്ന്.

ഛാന്ദോഗ്യോപനിഷത്

ഈ ചരാചരബ്രഹ്മാണ്ഡം മുഴുവൻ ഗായത്രിതന്നെ; സംസാരഗായത്രിയാണ്. അത് നാലു പാദങ്ങളും ആറു ഗുണങ്ങളുമടങ്ങിയതാണ്. സൃഷ്ടികളെല്ലാം ഗായത്രീമഹിമയാണ്. ബ്രഹ്മം ഗായത്രിയാണ്. പുരുഷന്റെ അകത്തും പുറത്തുമുള്ള ആകാശവും ഗായത്രിതന്നെ.

മനുഷ്യൻ യജ്ഞംതന്നെ. ആദ്യത്തെ ഇരുപത്തിനാലു വയസ്സുകാലമാണ് 'ഔപാസികാഗ്നിഹോത്രാ'ദി കർമ്മങ്ങൾ. ഗായത്രി ഇരുപത്തിനാലു വർണ്ണങ്ങളടങ്ങിയതാണ്. അതിനാൽ ഗായത്രീയോടുകൂടിയാണി കർമ്മങ്ങളെല്ലാമനുഷ്ഠിക്കുന്നത്;

ഗായത്രീപുരശ്ചരണം

ബ്രഹ്മഗായത്രീമന്ത്രത്തിൽ ഇരുപത്തിനാലക്ഷരങ്ങളുണ്ട്. അപ്പോൾ ഒരു പുരശ്ചരണംകൊണ്ട് ഇരുപത്തിനാലുലക്ഷമായി. നിത്യവും മൂവ്വായിരം വീതം തെററാതെ ഇരുപത്തിനാലുലക്ഷം തികയുന്നതുവരെ ജപിക്കണം. മനസ്സാകുന്ന കണ്ണാടി നിർമ്മലമാക്കണം. മലമാകുന്ന കള പറിച്ച് മനസ്സാകുന്ന കണ്ടത്തിൽ അദ്ധ്യാത്മബീജങ്ങൾ വിതയ്ക്കാറാക്കണം.

മഹാരാഷ്ട്രക്ക് ഗായത്രീ പുരശ്ചരണത്തിൽ വലിയ താല്പര്യമാണ്. പൂനയിലും മററും അനവധി പേരുണ്ട് അധികം പുരശ്ചരണം കഴിച്ചവർ. ശ്രീ മദനമോഹന മാളവ്യജി അനവധി പുരശ്ചരണം കഴിച്ചിട്ടുള്ള ഭക്ത നാണ്. അദ്ദേഹത്തിന്റെ ജീവിതവിജയം-കാശി ഹിന്ദു സർവ്വകലാശാലാസ്ഥാപനം മുതലായതൊക്കെ-ഗായത്രീ ജപത്തിന്റെ ഫലമാണ്: ഗായത്രീദേവിയുടെ കൃപാകടാ ക്ഷത്താലാണ്.

പഞ്ചദശീകർത്താവെന്ന സുപ്രസിദ്ധനായ വിദ്യാ രണ്യസ്വാമികൾ ഗായത്രീപുരശ്ചരണം കഴിച്ചു. ദേവി പ്രത്യക്ഷപ്പെട്ട് ഇഷ്ടവരം വരിക്കാൻ കല്പിച്ചു. സ്വാമികൾ പറഞ്ഞു ''ദേവീ! ക്ഷാമംകൊണ്ട് ഡക്കാൻ മുഴവൻ തപി ക്കുന്നു. ക്ഷാമനിവാരണത്തിന്നു് ഒരു സ്വർണ്ണവർഷം വേണ'' മെന്നു്. ഉടനെ ഒരു കനകവർഷമുണ്ടായി. ഇതാണ് ഗായത്രീമന്ത്രത്തിന്റെ ശക്തി.

ഒരു പുരശ്ചരണംകൊണ്ട് ദേവീദർശനം സാധിക്കു ന്നതു് യോഗഭ്രഷ്ടന്മാക്കും മററു മനഃശുദ്ധിയുള്ളവർക്കും മാത്രമാണ്. കലിയുഗത്തിലധികംപേർക്കും മനഃശുദ്ധി കുറവായതിനാൽ മനോമാലിന്യമകലുന്നതനുസരിച്ചേ പുരശ്ചരണത്തിന്റെ ഗുണം പ്രകാശിച്ചു തുടങ്ങുകയുള്ളു.

പ്രസിദ്ധനായ സ്വാമി മധുസൂദനസരസ്വതി കൃഷ്ണ മന്ത്രംകൊണ്ട് പതിനേഴ പുരശ്ചരണം കഴിച്ചു. പക്ഷേ ദർശനം കിട്ടിയില്ല. പൂർവ്വജന്മത്തിൽ പതിനെട്ടു ബ്രാഹ്മ ണരെക്കൊന്ന പാപശക്തികൊണ്ടാണങ്ങനെ വന്നതു്. എന്നാൽ പതിനെട്ടാമത്തെ പുരശ്ചരണം പകുതിയായ പ്പോഴേയ്ക്കും ദർശനമുണ്ടായി. ഇങ്ങനെ തന്നെയാണ് ഗായത്രീപുരശ്ചരണത്തിനും ഉള്ള ഫലം.

ഗായത്രീജപവിധി

1. പുരശ്ചരണം കഴിക്കണം. ദേവീപ്രീത്യൎത്ഥം ദരിദ്രൎക്കും ബ്രാഹ്മണൎക്കും അന്നദാനവും ചെയ്യണം.

2. പുരശ്ചരണകാലത്തു് പാലും പഴവും മാത്രം ഭക്ഷിക്കുന്നതു് നന്നായിരിക്കും. അങ്ങനെ ചെയ്യുന്നതുകൊണ്ടു് സത്വഗുണവും ആത്മശക്തിയും വൎദ്ധിക്കും.

3. ജപകാലത്തു് വലിയ ചിട്ടകളും നിയമങ്ങളുമൊന്നുമാവശ്യമില്ല. മോക്ഷത്തിന്നു് നിഷ്കാമഭാവമാണു് വേണ്ടതു്. ലോകവിഷയങ്ങളിൽ ഇച്ഛയോടുകൂടി ജപം തുടങ്ങുമ്പോഴാണു് കൂടുതൽ നിയമങ്ങളൊക്കെ വേണ്ടിവരുന്നതു്. സകാമഭാവത്തിനാണു് എല്ലാ വിധികളും നിഷേധങ്ങളുമൊക്കെ. നിഷ്കാമഭാവത്തിന്നതൊന്നും ആവശ്യമില്ല.

4. മന്ത്രസിദ്ധി വേഗം വരുന്നതിന്നു് ഗംഗാതീരത്തോ, അല്ലെങ്കിൽ അശ്വത്ഥമൂലത്തിലോ, അതുമല്ലെങ്കിൽ പഞ്ചവൃക്ഷങ്ങളുടെ ചുവട്ടിലോ ഇരുന്നു ജപിക്കുന്നതു നല്ലതാണു്.

5. ഗായത്രീമന്ത്രം ദിവസേന നാലായിരം ഉരു ജപിക്കുന്നപക്ഷം ഒരു കൊല്ലം ഏഴു മാസം ഇരുപത്തഞ്ചുദിവസംകൊണ്ടു് ഒരു പുരശ്ചരണം പൂൎത്തിയാവും. നാലായിരം ഉരു ജപിക്കാൻ സാവധാനത്തിലാണെങ്കിൽ പത്തു മണിക്കൂർ വേണം. എല്ലാ ദിവസവും അത്രയും സംഖ്യ ജപിക്കുകയും വേണം.

6. പുരശ്ചരണകാലത്തു് നൈഷ്ഠികബ്രഹ്മചാരിയായിരിക്കണം. എങ്കിലേ എളുപ്പത്തിൽ ദൎശനം കിട്ടാനിടവരൂ.

7. പുരശ്ചരണകാലത്തു് അഖണ്ഡമൌനം വളരെ നല്ലതാണു്. അങ്ങനെ സാധിക്കാത്തപക്ഷം മാസത്തിൽ ഒരാഴ്ചവീതം തന്നെയെങ്കിലും അഖണ്ഡമൌനം പരിപാലി

ക്കപ്പെടേണ്ടതാണ്. അത്രം സാധിക്കാത്തപക്ഷം ആഴ്ച യിൽ ഒരു ദിവസം-ഞായറാഴ്ച-തന്നെയെങ്കിലും പൂൎണ്ണ മായ മൌനമാചരിക്കുക.

8. പുരശ്ചരണത്തിന്ന് ആസനസ്ഥനായാൽപിന്നെ നി ശ്ചിതസംഖ്യ കഴിയുന്നതുവരെ അനങ്ങുകയോ, ആസനം മാററുകയോ ചെയ്യരുത്.

9. എണ്ണുന്നതിന്ന് മാലയോ വിരലോ ആവാം. അല്ലെ ങ്കിൽ സമയം കൃത്യമാക്കി വാച്ചുനോക്കിയാലുംമതി. ഒരു മണിക്കൂറിൽ എത്ര ഉരു ജപിക്കാമെന്ന് നോക്കി കണ ക്കാക്കണം. നാനൂറുരു ആവാമെങ്കിൽ പത്തുമണിക്കൂറു കൊണ്ട് നാലായിരം ഉരു ആവുമല്ലോ. വാച്ചുനോക്കിയി ട്ടാണെങ്കിൽ മനസ്സിന്നേകാഗ്രത കൂടും.

10. മൂന്നു സന്ധ്യക്കും ജപിക്കാൻ ഗായത്രി മൂന്നു രൂപ ത്തിലാണുപയോഗപ്പെടുത്തിവരുന്നത്. പലരും പകൽ സമയത്ത് ധ്യാനത്തിന്ന് പഞ്ചാസ്യഗായത്രിയാണുപ യോഗപ്പെടുത്തി വരുന്നത്.

സാധന-ഗുരൂപദേശം

ഒരു ഗുരു അവശ്യം വേണം. അദ്ധ്യാത്മമാൎഗ്ഗം വിഘ്ന ബഹുളമാണ്. വിഘ്നങ്ങളെയെല്ലാം അകററി പ്രാപ്യ സ്ഥാനത്തേയ്ക്കു് നയിക്കുന്നത് ഗുരുവാണ്. ഈശ്വരൻ തന്നെയാണ് ഗുരു. ബ്രഹ്മം, സത്യം, ഓങ്കാരം, ഈശ്വരൻ, ഗുരു എല്ലാം ഒന്നുതന്നെ. ഭക്തിയോടുകൂടി ഗുരുസേവചെ യ്യണം. ഗുരുപ്രീതിക്കുവേണ്ടി എല്ലാ പ്രകാരത്തിലും പ്ര യത്നിക്കുക. ആത്മലക്ഷ്യമാണ് ആചാര്യൻ. അതിനാൽ ഗുരുവിനെ ചോദ്യം കൂടാതെ അനുസരിക്കുക. ഗുരുവാക്യം വേദവാക്യമാണ്. ഗുരുപ്രീതികൊണ്ടേ മേൽഗതിയുള്ളു. മററു യാതൊരു മാൎഗ്ഗവുമില്ല.

ഗുരുവിനെ സ്തുതിക്കുക. ഈശ്വരതുല്യം ആരാധിക്കുക. ഈശ്വരാവതാരമെന്നു് സങ്കല്പിക്കുക. ദോഷങ്ങളൊന്നും കാണരുതു്. ഗുരുവിൽ പരബ്രഹ്മത്തെമാത്രം കാണുക. എന്നാൽ മാത്രമേ ആചാര്യാനുഗ്രഹംകൊണ്ടു് ബ്രഹ്മജ്ഞാനമുണ്ടാവൂ. ഗുരുവിന്റെ ദൃഷ്ടമായ ശരീരം ക്ഷയിച്ചു പോകും. എങ്കിലും അദ്ദേഹത്തിന്റെ കാരുണ്യത്താൽ സർവ്വാന്തര്യാമിയായ വ്യാപകാത്മജ്ഞാനം നിങ്ങൾക്കുണ്ടാവും. അപ്പോൾ സകല ചരാചരങ്ങളിലും നിങ്ങൾക്കു് ഗുരുവിനെത്തന്നെ കാണാറാവും.

ഗുരുസേവകൂടാതെ സംസ്കാരദോഷങ്ങൾ തീരുന്നതല്ല. ഭൌതികചിന്തകളും കാമക്രോധാദിവികാരങ്ങളും അകലുന്നതുമല്ല. ഗുരുസേവാനിരതനായ ഭക്തൻ പരിശുദ്ധനായിത്തീരുന്നു. വേഗത്തിൽ വിശുദ്ധി സമ്പാദിപ്പാനുള്ള ഒരേ ഒരു മാർഗ്ഗം ഇതുമാത്രമാണെന്നു ഞാൻ ധൈര്യമായിപ്പറയുന്നു.

ഗുരൂപദേശപ്രകാരം സാധനയാരംഭിക്കുന്നതാണും ഉത്തമം. ഇതിനു് വളരെ ശക്തിയുണ്ടു്. ഗുരുമന്ത്രത്തിൽകൂടെ തന്റെ ശക്തിയെക്കൂടെ തരുന്നുണ്ടു്. ഗുരുവിനെ ലഭിച്ചില്ലെങ്കിലേതെങ്കിലും മന്ത്രം തിരഞ്ഞെടുത്തു് മാനസികജപം തുടങ്ങുക. ദിവസേന ഭാവശ്രദ്ധയോടെ ജപിക്കുക. ഇതിനും ശുദ്ധീകരണശക്തിയുണ്ടു്. അതിനാൽ നിങ്ങൾക്കു് ബ്രഹ്മാനുഭൂതി സാധിക്കും.

ധ്യാനത്തിനുള്ള മുറി

ധ്യാനത്തിനു് ഒരു പ്രത്യേക മുറി വേണം. അതിൽ മററുള്ളവക്കു് പ്രവേശനമനുവദിക്കരുതു്. പൂട്ടി താക്കോൽ കയ്യിൽ വെയ്ക്കണം. ധൂപം, സാമ്പ്രാണി മുതലായതു് രണ്ടു സന്ധ്യയ്ക്കുംവേണം. ശ്രീകൃഷ്ണന്റെയോ, ശിവന്റെയോ, ശ്രീരാമന്റെയോ മറേറാ ഒരു പടം പുരോഭാഗത്തുണ്ടായിരിക്കണം. അതിനുമുമ്പിൽ ഇരിക്കാനുള്ള ആസനവും വെയ്ക്കുക. നിങ്ങൾ ജപിക്കുമ്പോൾ ഉത്ഭവിക്കുന്ന മന്ത്രശക്തി

അകത്തുള്ള ആകാശം മുഴുവൻ നിറയും. ആറുമാസംകൊണ്ടു് അതിനകം പവിത്രവും ശാന്തവുമായിട്ടനുഭവപ്പെടും. ഒരു പ്രത്യേകമായ കാന്തശക്തി അന്തരീക്ഷത്തിലുണ്ടാവും. ഇതരവരവർക്കുതന്നെ അനുഭവപ്പെടുകയും ചെയ്യും.

ലൌകികചിന്തകൾകൊണ്ടു് മനശ്ചാഞ്ചല്യമുണ്ടായാൽ ഈ ധ്യാനമുറിയിൽകടന്നു് അരമണിക്കൂറിരുന്നു് ധ്യാനിക്കുക. ഉടനെ മനസ്സിൻെറ ക്ഷോഭം മുഴുവനടങ്ങി ശാന്തിയെ പ്രാപിക്കുന്നതായി കാണാം. ഇങ്ങനെ പരിശീലിച്ചാൽ ആത്മശക്തിവർദ്ധിക്കുന്നതായുമനുഭവപ്പെടും. ആത്മീയമായ ഈ സാധനയോളം മാഹാത്മ്യമുള്ളതായി മറെറാന്നുമില്ല. ഇങ്ങനെ ഒരു മുറി വീട്ടിലുണ്ടെങ്കിൽതന്നെ യാതൊരു ചിലവും കൂടാതെ അതിൻെറ ഫലം അനുഭവിക്കാം.

ബ്രാഹ്മ മുഹൂർത്തം

നാലുമണിക്കെഴുനേല്ക്കുക. ബ്രാഹ്മമായ മുഹൂർത്തമാണു് ജപത്തിന്നും, ആത്മധ്യാനത്തിനുമേററവും പററിയസമയം. ഉറക്കം കഴിഞ്ഞു് — വിശ്രമം കഴിഞ്ഞെഴുനേല്ക്കുമ്പോൾ മനസ്സ് നിശ്ചലമാണു്; പരിശുദ്ധവുമാണു്.

ഇഷ്ടദേവത

ശിവൻ, കൃഷ്ണൻ, രാമൻ, വിഷ്ണു, ദത്താത്രേയൻ, ഗായത്രി. ദുർഗ്ഗ, കാളി ഇതിലേതെങ്കിലും ഒരു മൂർത്തിയെ ഇഷ്ടദേവതയായി ആരാധിക്കുക, ജ്യോത്സ്യനോടു് ചോദിച്ചാൽ ഇന്ന ദേവതയാണു് വേണ്ടതെന്നു പറഞ്ഞുതരും. മുജ്ജന്മങ്ങളിലും നാം സേവിച്ചിട്ടുണ്ടാവും. ആ പൂർവ്വസംസ്കാരങ്ങളെല്ലാം കിടപ്പുണ്ടാവും. എല്ലാവർക്കും പ്രത്യേകമായൊരിഷ്ടദേവതയുണ്ടായിരിക്കും. ജന്മാന്തരങ്ങളിലെ സേവാമൂർത്തികളെത്തന്നെ ഇപ്പോഴും സേവിക്കണം. പൂർവ്വവാസനകൊണ്ടു് ഒരു മൂർത്തിയിൽ പ്രത്യേക ഭക്തിയുണ്ടാവും. പൂർവ്വജന്മത്തിൽ കൃഷ്ണനെ ഉപാസിച്ചവൻ ഇപ്പോഴും

കൃഷ്ണോപാസനതന്നെ ചെയ്യണം. പെട്ടെന്നൊരാപത്തു വരുമ്പോളുച്ചരിക്കുന്ന നാമം ഇഷ്ടദേവതയുടേതായിരിക്കും. തേളു കുത്തിയാൽ ചിലർ 'ഹേ രാമ' 'ഹേ കൃഷ്ണ', 'നാരായണ' 'ശിവ' എന്നൊക്കെ നിലവിളിക്കും. ജന്മാന്തര വാസനയനുസരിച്ചാണ് ഈ നാമം പുറപ്പെടുന്നതു്. പൂർവ്വ ജന്മത്തിൽ രാമനെ ഭജിച്ചവൻ തേൾ കുത്തിയാലപ്പോൾ 'രാമ രാമ' എന്നു് നിലവിളിക്കും.

ആസനം

പത്മാസനം, സിദ്ധാസനം, സ്വസ്തികാസനം, സുഖാസനം ഇതിലേതെങ്കിലും ഒന്നിൽ അരമണിക്കൂർ നേരം ഇരിക്കാനായി ആദ്യത്തിൽ അഭ്യസിക്കുക. പിന്നെ ക്കൂടിക്കൂടി അധികനേരമിരിക്കാറാവും.

സമകായശിരോഗ്രീവനായിട്ടിരിക്കുക. ഒരു പരവതാനി നാലാക്കി മടക്കിവിരിച്ചു് അതിന്മേൽ ഒരു ശുഭ്രവസ്ത്രവും വിരിച്ചിരിക്കണം. പുലിത്തോലോ മറേറാ ഉണ്ടെങ്കിൽ വളരെ നല്ലതുതന്നെ. പുലിത്തോലിനു ദേഹത്തിലെ വിദ്യുച്ഛക്തിയെ ഉദ്ദീപിപ്പിക്കാനുള്ള കഴിവുണ്ടു്. മാത്രമല്ല; ശരീരത്തിലെ ദിവ്യശക്തിയെ നിലനിർത്താനും അതിനു കഴിയും. അതിൽ കാന്തശക്തി വളരെയധികമുണ്ടു്. കാന്തശക്തിമയമാണ്പുലിത്തോലെന്നു പറയണം. കിഴക്കോ വടക്കോ തിരിഞ്ഞിരിക്കണം. അദ്ധ്യാത്മ വിദ്യാർത്ഥിക്കു തുടക്കത്തിലീനിയമം നിർബ്ബന്ധമാണ്. ഹിമാലയത്തിലുള്ള ഋഷികളോടുള്ള ആത്മസമ്പർക്കമാണ് വടക്കോട്ടു് തിരിഞ്ഞിരിക്കുന്നതിന്റെ ഫലം. അവരുടെ അദ്ധ്യാത്മശക്തി നിങ്ങളുടെ ആത്മചൈതന്യത്തെ പോഷിപ്പിക്കും.

പത്മാസനം

ഇരിപ്പിടത്തിലിരുന്നു് ഇടത്തുകാൽ വലത്തുതുടയിന്മേലും വലത്തുകാൽ ഇടത്തുകാൽത്തുടയിന്മേലും കയററി

വെച്ചിരിക്കുക. കൈകൾ കാൽമുട്ടിന്മേൽ വെയ്ക്കുക. നീണ്ടു നിവർന്നു് നേക്കിരിക്കുക. ഇതാണു് പത്മാസനം. ഇതു് ജപധ്യാനങ്ങൾക്കു് വളരെ ഉത്തമമാണു്.

ഏകാഗ്രത

അനാഹതചക്രം അല്ലെങ്കിൽ ആജ്ഞാചക്രം ധ്യാനിക്കുക. ഹഠയോഗത്തിൽ ആജ്ഞാചക്രമാണു് മനസ്സിൻെറ സ്ഥാനം. മനസ്സു് ഏകാഗ്രമാക്കി ധ്യാനിച്ചാൽ അതിവേഗം നിശ്ചലമാക്കുവാൻ സാധിക്കും. കണ്ണടച്ചു് ജപധ്യാനങ്ങൾ തുടങ്ങുക. പത്മാസനത്തിലോ സിദ്ധാസനത്തിലോ സ്വസ്തികാസനത്തിലോ ഇരുന്നു് ഭ്രൂമദ്ധ്യദൃഷ്ടിയായി അരമിനിട്ടു മുതൽ അരമണിക്കൂർവരെ ധ്യാനം ശീലിക്കുക. വാശിപിടിച്ചു് അധികസമയം അധികനേരം ദൃഷ്ടിയുറപ്പിക്കരുതു്. അതപകടമാണു്. കുറേശ്ശ കുറേശ്ശയായി ശീലിക്കണം. ഈ യോഗക്രിയ മനസ്സിൻെറ വിക്ഷേപമകററും. ഏകാഗ്രതയെ വദ്ധിപ്പിക്കുകയുംചെയ്യും. ഭഗവാൻ ഗീതയിൽ പറയുന്ന ''ബാഹ്യപദാത്ഥങ്ങളിലേക്കുള്ള ദൃഷ്ടിയെ വലിച്ചെടുത്തു് ഭ്രൂമദ്ധ്യത്തിൽ ഉറപ്പിക്കണം'' എന്നും മററും. ഇതാണു് ഭ്രൂമദ്ധ്യദൃഷ്ടി.

ആസനസ്ഥനായി അരമിനിട്ടു മുതൽ അരമണിക്കൂറുവരെ നാസാഗ്രദൃഷ്ടിയായി ധ്യാനിക്കാൻ പരിശീലിക്കുക. ഇതും കുറേശ്ശയായി ശീലിക്കണം, കണ്ണു തകരാറാക്കരുതു്. അല്പാല്പമായി സമയം കൂട്ടിക്കൂട്ടിവരണം. ഭ്രൂമദ്ധ്യദൃഷ്ടിയോ നാസാഗ്രദൃഷ്ടിയോ ഇഷ്ടംപോലെ ആവാം. നടക്കുന്ന സമയത്തും ഈ നോട്ടങ്ങൾ പരിശീലിക്കാം. അപ്പോൾ ഏകാഗ്രത വദ്ധിക്കും. നടക്കുമ്പോഴും നിങ്ങൾക്കു ജപിക്കാം.

ചിലർ കണ്ണു തുറന്നും, മററു ചിലർ കണ്ണടച്ചും, വേറെ ചിലർ പകുതി കണ്ണടച്ചും, ഒക്കെ ധ്യാനിക്കാറുണ്ടു്. കണ്ണടച്ചിട്ടാണെങ്കിൽ പൊടിയും മററും കണ്ണിൽ പെടില്ല.

ചിലർ കണ്ണടച്ചു ധ്യാനിയ്ക്കുമ്പോഠം ഉറങ്ങും. തുടക്കത്തിൽ കണ്ണുതുറന്നു ധ്യാനിക്കാൻ തുടങ്ങിയാൽ ദൃഷ്ടി പലവഴിക്കും പാഞ്ഞു കളിച്ചു പലതും കാണാനിടവരും. അതുകൊണ്ടേ താണ് വേണ്ടതെന്നവരവർതന്നെ തീർച്ചയാക്കണം. ബുദ്ധിയുപയോഗിച്ചു വിഘ്നങ്ങളെല്ലാം തരണം ചെയ്യുക. ''റോബർട്ട്ബ്രൂസും എട്ടുകാലിയും''എന്ന കഥയോർക്കുക. ബുദ്ധിമുട്ടണം; ആത്മയുദ്ധത്തിൽ ജയിക്കണം. 'അദ്ധ്യാത്മ ധീരനാവുക' ആത്മീയമാല കണ്ഠാഭരണമാക്കുക!

ജപത്തിനുള്ള മൂന്നു സമയം

സന്ധ്യാസമയങ്ങളിൽ—ആദിത്യൻെറ ഉദയാസ്തമന സമയങ്ങളിൽ—ആണ് ആത്മചൈതന്യം കൂടുതൽ പ്രകാശിക്കുന്നതു്. ആ സമയങ്ങളിൽ ദിവ്യമായ ഒരാകർഷണ ശക്തി അല്ലെങ്കിൽ കാന്തശക്തി അനുഭവപ്പെടുന്നു. മനസ്സപ്പോഴാണ് സത്വംകൊണ്ടു നിറയുക. അതിനാൽ ഈ സമയങ്ങളിൽ പ്രയത്നിക്കുന്നവക്ക് വളരെ വേഗത്തിൽ മനസ്സുറപ്പിക്കാൻ സാധിക്കും. സ്വാഭാവികമായിത്തന്നെ അപ്പോഠം മനസ്സിന്നേകാഗ്രത കിട്ടുന്നതിനാൽ ചുരുങ്ങിയ പ്രയത്നംകൊണ്ടുതന്നെ കാര്യം സാധിക്കാം. മനസ്സ് ശാന്തവും,ശുദ്ധവും, ഉന്മേഷഭരിതവുമായിരിക്കുമ്പോഴാണ് ധ്യാനം അഭ്യസിക്കേണ്ടതു്. ധ്യാനമാണേററവും പ്രധാനം. ആസനങ്ങളേയും പ്രാണായാമത്തേയുമൊക്കെ അഭ്യസിക്കുന്നതു പിന്നീടായാലുംമതി. ജപവും ധ്യാനവും കുറേശ്ശയായി ശീലിക്കുക. തുടക്കത്തിൽ ഉറക്കം വരും. എന്നാൽ അഞ്ചുമിനിട്ടുനേരം ആസനപ്രാണായാമങ്ങളുടെ പരിശീലനംകൊണ്ടു് ഉറക്കമൊക്കെ പോയി ഏകാഗ്രമായ ജപധ്യാനങ്ങഠംക്കുള്ള ശക്തി കിട്ടും.

പ്രാണായാമംകൊണ്ടു് മനസ്സിൻെറ ഏകാഗ്രത വളരെയധികം വദ്ധിക്കും. അതിനാൽ ജപധ്യാനങ്ങളാരംഭിക്കുന്നതിനുമുമ്പ് കുറച്ചു് പ്രാണായാമം ചെയ്യുന്നതു് നല്ലതാണ്. ശ്വാസോച്ഛ്വാസത്തെ ബലാൽക്കാരേണ പിടിച്ചു

നില്ക്കുന്നതു് വിപരീതവൃത്തിയാണെങ്കിലും അതുകൊണ്ടു് അന്തരിന്ദ്രിയങ്ങൾക്കെല്ലാംതന്നെ ഗുണമാണു്. മാത്രമല്ല; അതു മഹത്തായൊരു കായികാഭ്യാസവുമാണു്.

അധികസമയം ഒന്നിച്ചിരുന്നു് ജപിക്കുന്നതായാസമായിത്തോന്നുന്നുണ്ടെങ്കിൽ മൂന്നോ നാലോ തവണയായിട്ടിരുന്നു ജപിക്കുന്നതും നല്ലതാണു്. പ്രഭാതത്തിൽ നാലുമണിമുതൽ ഏഴുവരേയും വൈകുന്നേരം നാലുമുതൽ അഞ്ചുവരേയും പിന്നെ ആറുമുതൽ എട്ടുവരേയും ആയാൽമതി. മനസ്സിളകിത്തുടങ്ങിയാൽ കുറെനേരം വളരെ വേഗത്തിൽ ജപിക്കണം. മനസ്സുവല്ലാതെ ചലിക്കുമ്പോൾ കുറച്ചുനേരം വേഗത്തിൽ ജപിക്കുന്നതു് നല്ലതാണെന്നേയുള്ളു. സാധാരണയ്ക്കു് വളരെ വേഗവും വളരെ സാവധാനവുമല്ലാത്ത ഒരു മദ്ധ്യമരീതിയാണു് നല്ലതു്. അക്ഷരങ്ങൾ വ്യക്തമായുച്ചരിക്കണം. മന്ത്രം അക്ഷരലക്ഷം ജപിക്കുകയുംവേണം.

പുഴ, തടാകം, കിണറു് എന്നിവയുടെ കരയ്ക്കോ, ക്ഷേത്രപരിസരങ്ങളിലോ, ഗിരിപാർശ്വങ്ങളിലോ, ഉദ്യാനത്തിലോ അല്ലെങ്കിൽ ഏകാന്തമായ മുറിയിലോ ഇരുന്നു ജപിക്കുന്നതു് മനസ്സിൻെറ ഏകാഗ്രത നിലനില്ക്കാൻ നല്ലതാണു്. ആഹാരം കഴിഞ്ഞ ഉടനെയോ, വയറുവീർത്തിരിക്കുന്ന മററു സമയത്തോ ജപിക്കാൻ തുടങ്ങിയാൽ ഉറക്കം വന്നേയ്ക്കാം. അതിനാൽ ജപസമയത്തു് വയറു് ഒഴിഞ്ഞിരിക്കേണ്ടതാവശ്യമാണു്. ആഹാരം സാത്വികവും, മിതവുമായിരിക്കണം. ഇഷ്ടദേവതയെ കീർത്തനങ്ങൾകൊണ്ടു് കുറച്ചു് സ്തുതിച്ചശേഷം ജപമാരംഭിക്കുക. എന്നാൽ മനസ്സു് പരിശുദ്ധവും ഉന്മേഷഭരിതവുമായിരിക്കും. മാലയുടെ മണികൾ എളുപ്പത്തിൽ തള്ളിയവസാനിപ്പിക്കാൻ രസം തോന്നും. എന്നാൽ അദ്ധ്യാത്മവിദ്യ വളരെ ബുദ്ധിപൂർവ്വകം അഭ്യസിക്കേണ്ടതാണു്. കുറച്ചുകാലം ഋഷികേശം, ഹരിദ്വാരം തുടങ്ങിയ പുണ്യസ്ഥലങ്ങളിൽ സഞ്ചരിച്ചു് പുണ്യ

തീൎത്ഥങ്ങളുടെ കരയ്ക്കിരുന്നു് ജപം പരിശീലിക്കണം. ഇങ്ങനെയുള്ള ദിക്കുകളിൽ ജോലിത്തിരക്കും വീട്ടുകാൎയ്യവും മററും ജപത്തെ വിഘ്നപ്പെടുത്തില്ല. അന്നന്നു ജപിക്കുന്ന ജപസംഖ്യ നിങ്ങളുടെ അദ്ധ്യാത്മഡയറിയിൽ കുറിച്ചു് വെയ്ക്കുക.

ജപസംഖ്യ കുറിച്ചുവെയ്ക്കാനൊരു ഡയറിയുണ്ടാക്കുക. മാലയുടെ മണികൾ ചൂണ്ടുവിരൽകൊണ്ടു് തൊടരുതു്. മണി തള്ളുന്നതാരും കാണരുതു്. ശീലകൊണ്ടോ പ്രത്യേകിച്ചുണ്ടാക്കിയ ഗോമുഖീസഞ്ചികൊണ്ടോ മറയ്ക്കണം.

ദൃഷ്ടി അന്തർമുഖമാക്കി ധ്യാനിക്കണം. മനസ്സിന്റെ വൃത്തികളെ പരിശോധിക്കുക. തനിച്ചൊരു മുറിയിലിരിക്കുക. ഭക്ഷണത്തിന്നു് പല വിഭവങ്ങളും വേണമെന്നു് തോന്നുംപോലെതന്നെ ജപത്തിന്നും ചില വൈവിദ്ധ്യങ്ങളൊക്കെ വേണമെന്നു്തോന്നും. മാനസികജപംകൊണ്ടു മുഷിയുമ്പോൾ മനസ്സിളകിത്തുടങ്ങും. അപ്പോൾ കുറച്ചു നേരം ഉച്ചത്തിൽ ജപിക്കണം. വായ്കൊണ്ടു് പറയുന്നതു ചെവി കേൾക്കണം. അപ്പോൾ മനസ്സു നില്ക്കും. വളരെ ഉറക്കെ നിലവിളിച്ചാൽ വേഗം വയ്യാതാവും. അരമണിക്കൂറുകൊണ്ടു് ക്ഷീണിക്കും. മാനസ്സികവും, വൈഖരിയും, ഉപാംശുവുമാകുന്ന മൂന്നുതരം ജപവും ആവശ്യമാണു്. ഇതിലേതാണു് വേണ്ടതെന്നു്തന്നത്താൻ ആലോചിച്ചു് തീൎച്ചപ്പെടുത്തുക. സ്ഥൂലബുദ്ധിയായ ബാലനു് മാനസികജപം സാദ്ധ്യമല്ല. മാനസികമായി രാമമന്ത്രത്തേയോ അല്ലെങ്കിൽ ശ്വാസഗതിയോടുകൂടി 'സോഽഹം' മന്ത്രത്തെയോ ജപിക്കാം. അല്ലെങ്കിൽ അജപയായിട്ടു് ജപിക്കാം. ചുണ്ടനങ്ങാതെയുള്ള ജപത്തിനാണു് അജപയെന്നു പറയുന്നതു്. ശ്വാസം അകത്തേയ്ക്കെടുക്കുമ്പോൾ 'രാ' എന്നും പുറത്തേയ്ക്കു വിടുമ്പോൾ 'മ' എന്നും മനസ്സിൽ ജപിക്കുക.

നടക്കുമ്പോഴും അങ്ങനെ ജപിക്കാം. പരിചയംകൊണ്ടു് ചിലർക്കിതു് വളരെ എളുപ്പമാണു്. അകത്തിരുന്നു് ജപിക്കുമ്പോഴും ഇതു് ശീലിക്കുക. ഇതാണു് രാമമന്ത്രത്തിൻെറ അജപാജപം.

മാലയുടെ ആവശ്യം

ഒരു ജപമാല എപ്പോഴും കയ്യിൽ വെച്ചിരിക്കണം; അല്ലെങ്കിൽ കഴുത്തിലിട്ടിരിക്കണം. ഉറങ്ങുമ്പോഠം മാല തലേണച്ചുവട്ടിൽ വെച്ചിരിക്കണം. അങ്ങനെ ചെയ്യുന്നതു് ഈശ്വരസ്മരണ നിലനില്ക്കാനാണു്. മായ അല്ലെങ്കിൽ അവിദ്യനിമിത്തം ഈശ്വരൻെറ സ്മരണ നിലനില്ക്കുന്നില്ല. മനസ്സിനെ ഭേദിപ്പാനുള്ള ആയുധമാണു് മാല. ഒരു ചാട്ടവാറുപോലെ മനസ്സിനെ തെളിച്ചു് ഈശ്വരസന്നിധിയിലേയ്ക്കോടിക്കും. നൂററെട്ടു് മണിയുള്ള തുളസിമാലയോ രുദ്രാക്ഷമാലയോ ആയിരിക്കണം.

നിങ്ങഠം ഒരു വക്കീലിനെ കാണുമ്പോഠം അല്ലെങ്കിൽ സ്മരിക്കുമ്പോഠം കോടതി, കേസ്സു്, റിക്കാർഡു്, കക്ഷികഠം എന്നിവയേയും ഓക്കും. അങ്ങനെതന്നെ ഒരു ഡോക്ടരെ ഓമ്മിക്കുമ്പോഠം ഡിസ്പെൻസറി, കമ്പൌണ്ടർ, മരുന്നു്, ആസവങ്ങഠം എന്നിവയുംകൂടി ഓമ്മയിൽവരും. അതുപോലെയാണു് ജപമാലയേയും കാണുകയോ, ഓമ്മിക്കുകയോ ചെയ്യുമ്പോഠം ജഗദീശ്വരനേയും അവിടുത്തെ സർവ്വജ്ഞത്വം സർവ്വവ്യാപിത്വം തുടങ്ങിയ ഗുണങ്ങളേയും ഓമ്മിക്കാനിടയായിത്തീരുന്നതു്. മാലയിടാൻ ലജ്ജിക്കരുതേ! ഇന്നത്തെ വിദ്വാന്മാരേ! ഇതെപ്പോഴും ഈശ്വരസ്മരണയുണ്ടാക്കുന്നതാണു്. സ്വർണ്ണംകൊണ്ടുള്ള 'നെക്‌ലയിസി'നേക്കാളും നവരത്നഖചിതമായ ആഭരണത്തേക്കാളും വിലകൂടിയതാണു് ജപമാല. കാരണം അതു് അദ്ധ്യാത്മചിന്തകളെക്കൊണ്ടു് മനസ്സു് നിറയ്ക്കും. പ്രാപ്യസ്ഥാനത്തേക്കു് നിങ്ങളെ നയിക്കും. ജനനമരണസ്വരൂപമായ സംസാരചക്രത്തിൽ നിന്നും നിങ്ങളെ കരകയററും.

ജപമാല ഉപയോഗിക്കുന്നരീതി

ജപമാലയിൽ സാധാരണ നൂററെട്ടു മണിയണ്ടാ ണ്ടാവേണ്ടതു്. ഒന്നല്പം വലിയതായിരിക്കണം. നൂററി എട്ടു് തികഞ്ഞു എന്നു് കാണിക്കുന്നതിനെയാണു് മേരു വെന്നു് പറയുന്നതു്. മണികൾ തള്ളുമ്പോൾ മേരു കടക്ക രുതു്. മാല തിരിച്ചുപിടിച്ചെണ്ണിത്തുടങ്ങണം. ചൂണ്ടുവിര ലുപയോഗിക്കരുതു്. തള്ളവിരലും മൂന്നാമത്തെ വിരലു മാണു് മണി തള്ളുവാൻ ഉപയോഗിക്കേണ്ടതു്.

ജപസംഖ്യ കണക്കാക്കേണ്ടും ക്രമം

മാലയില്ലെങ്കിൽ കൈവിരലുകൊണ്ടും എണ്ണാം. വല ത്തുകയ്യിൽ പത്തു് തികയുമ്പോൾ ഇടത്തുകയ്യിൽ ഒന്നു പിടിക്കുക. പിന്നെ കല്ലുപയോഗിക്കാം. 108 × 15 സംഖ്യയോളം കൈവിരലുകൊണ്ടെണ്ണാം, ഓരോ മാലയ്ക്കും കല്ലുപയോഗിച്ചാൽ മതി. അല്ലെങ്കിൽ പതിനഞ്ചു മാല ക്കിത്രകല്ലെന്ന കണക്കുവെച്ചാലും മതി. പിന്നെ വേറെ യുമൊരു വഴിയുണ്ടു്. വാച്ചുനോക്കി രണ്ടു മണിക്കൂറുകൊ ണ്ടെത്ര ജപിക്കാമെന്നു കണക്കാക്കുക. രണ്ടുമണിക്കൂറുകൊ ണ്ടു് 21600ഉരു ഓങ്കാരമോ രാമമന്ത്രമോ ജപിക്കാമെന്നു കണ്ടാൽ പിന്നെ വാച്ചു നോക്കിയാൽമതി.; എണ്ണേണ്ട തില്ല. അപ്പോൾ രണ്ടു മണിക്കൂർ ജപമെന്നുവെച്ചാൽ 21600 സംഖ്യ ജപമെന്നർത്ഥമാവും.

ജപവൈവിധ്യം

പിറുപിറുക്കുന്നപോലെ കുറെനേരം ജപിക്കുക; പിന്നെ കുറച്ചുനേരം മനസ്സുകൊണ്ടുമാത്രം ജപിക്കുക. മന സ്സിനും ചില വൈവിധ്യങ്ങളൊക്കെ വേണം. എപ്പോഴും ഒരേ തരത്തിലായാൽ കുറെക്കഴിയുമ്പോൾ മുഷിയും. മാന സിക ജപത്തിനു് ശക്തി വളരെ കൂടും. എങ്കിലും ഇട യ്ക്കൊക്കെ വൈഖരിയും, ഉപാംശുവുമായി മാറി മാറി ജപിക്കണം. ഭാവരഹിതജപംകൂടി കാലംകൊണ്ടു് ഫല പ്രദമാണു്.

ബാഹ്യവിഷയങ്ങളെ അകററാൻ ഉറക്കെ ജപിക്കു ന്നതു് നല്ലതാണ്. മാനസികജപം എല്ലാവർക്കും സാധ്യ മല്ല. സാധാരണക്കാർക്കു് വിഷമമാവും. വൈഖരീജപം എല്ലാവക്കും ആവാം. എപ്പോഴും ആവാമെന്നതൊരു ഗുണ മാണ്. വൈഖരീജപം ചെയ്യുമ്പോഴും ചിലപ്പോൾ ഉറക്കം വന്നേയ്ക്കാം. അപ്പോൾ മാലയെടുത്തു് ശ്രദ്ധയോടെ എണ്ണി ജപിക്കാൻ തുടങ്ങണം. എന്നാൽ ഉറക്കം പോവും. വൈ ഖരീജപത്തിന്നു് ഉറക്കത്തിനെ ജയിക്കാൻ കഴിയുമെന്നതും ഒരു പ്രത്യേകഗുണമാണ്. എങ്കിലും വല്ലാതെ ഉറക്കം വരു ന്നുണ്ടെങ്കിൽ എഴുന്നേററുനിന്നുകൊണ്ടു് ജപിച്ചാൽമതി.

ശാണ്ഡില്യോപനിഷത്തിൽ പറയുന്ന വൈഖരീ ജപം വേദോക്തഫലത്തേയും, ഉപാംശുജപം അതിൻെറ ആയിരം ഇരട്ടി ഫലത്തേയും തരുമെന്നും എന്നാൽ പ്രസ്തുത രണ്ടു പ്രകാരത്തിലുള്ളതിനേക്കാളും കോടിയിരട്ടി ഫലാ ധിക്യമുണ്ടു് മാനസിക ജപത്തിന്നു്.

ഒരു കൊല്ലക്കാലം കണ്ഠത്തിൽ വൈഖരീസ്വരൂപേണ ജപിക്കുക. പിന്നെ ഹൃദയത്തിൽ ജപിക്കാൻ ശ്രമിക്കുക. അപ്പോൾ അതു് സാധിക്കും. അതാണ് മാനസികജപം. മാനസിക ജപത്തിൽ നല്ല പരിചയം വന്നുകഴിഞ്ഞാൽ നാഭിയിൽ ജപിക്കാൻ ശ്രമിക്കുക, അതു് പ്രാണായാമ ത്തോടുകൂടിയ ജപമാണ്. അതു് സാധ്യവും സുഗമവുമായി ക്കഴിഞ്ഞാൽ ഓരോ രോമദ്വാരവും രോമവും മന്ത്രോച്ചാര ണംകൊണ്ടു് മുഴങ്ങുന്നതുകാണാം. മന്ത്രശക്തി ശരീരത്തി ലെല്ലായിടത്തും വ്യാപിക്കും. പ്രേമഭക്തികൊണ്ടു് പുള കാഞ്ചിതനായി ആനന്ദബാഷ്പത്തിലഭിഷിക്തനാവും. ബ്രഹ്മാനന്ദമത്തനായിത്തീരും. ഭക്തികൊണ്ടാവേശഭരി തനായിത്തീരും. ആത്മാനുഭൂതിയുണ്ടാവും. പ്രേമാനന്ദഭരി തനും, ചിദാനന്ദമത്തനുമായി സമാധിസ്ഥനായിത്തീരും. സ്തുതികളും കീർത്തനങ്ങളും തന്നത്താൻ പാടിത്തുടങ്ങും. ദിവ്യങ്ങളായ പല സിദ്ധികളും അപ്പോൾ വന്നുചേരും.

എപ്പോഴും നാമം ജപിക്കുക. മനോനിയന്ത്രണത്തിന്നിത്രയും നല്ല മാർഗ്ഗം മറെറാന്നുമില്ല. പ്രേമഭക്തിയോടും ശ്രദ്ധയോടും കൂടി ഭാവാവേശഭരിതനായി ജപിക്കുക. ഈശ്വരനിൽനിന്നുള്ള വിട്ടുമാറൽ അസഹ്യവേദനയായിത്തീരണം. ഒരു നിമിഷം ഭഗവാനെ മറക്കേണ്ടിവരുമ്പോഴേ അസഹ്യമായ ദുഃഖംകൊണ്ട് കണ്ണുനീർ ധാര ധാരയായിയൊഴുകണം ഇതാണ് വിരഹാഗ്നി. നാമം ജപിക്കുമ്പോഴേ ഭഗവാൻ ഹൃദയത്തിൽ—അനാഹതചക്രത്തിൽ—ശംഖചക്രഗദാപത്മങ്ങളെ ധരിച്ച നാലു തൃക്കൈകളോടും പീതാംബരം കൌസ്തുഭം തുടങ്ങിയ ദിവ്യാലങ്കാരങ്ങളെക്കൊണ്ടലംകൃതനായി ഉജ്ജ്വലതേജസ്സിൻെറ മദ്ധ്യത്തിൽ പ്രകാശിക്കുന്നതായി ധ്യാനിക്കണം.

ജപിക്കുമ്പോൾ മൂലബന്ധവും കുംഭകവും

ആസനസ്ഥനായിരിക്കുന്നതു സിദ്ധാസനത്തിലാണെങ്കിൽ കാലിൻെറ മടമ്പു മൂലത്തിൽ ചേർത്തു ഗുദം അമർത്തിനിർത്തണം. ഹഠയോഗത്തിൽ ഇതിന്നു മൂലബന്ധമെന്നു പറയും. ഇതു് ഏകാഗ്രതയ്ക്കു വളരെ നല്ലതാണു്. അപാനവായു കീഴ്പോട്ടു പോവാതിരിക്കാനാണിങ്ങനെ ചെയ്യുന്നതു്. പത്മാസനത്തിലാണെങ്കിൽ മൂലബന്ധത്തിന്നു കാലിൻെറ മടമ്പുകൊണ്ടമർത്തിപ്പിടിക്കേണ്ടതില്ല. ശ്വാസം അടക്കിപ്പിടിച്ചുനിർത്തുന്നതിനാണു് കുംഭകമെന്നു പറയുന്നതു്. ഇതു മനസ്സിനെ നിശ്ചലമാക്കുകയും ചിദാനന്ദാനുഭൂതിയെ വളർത്തുകയും ചെയ്യും.

മന്ത്രം ജപിക്കുമ്പോഴേ മന്ത്രാർത്ഥത്തേയും ആലോചിക്കുക. 'ശിവ—രാമ—കൃഷ്ണ—നാരായണ'നാമങ്ങളെല്ലാംസച്ചിദാനന്ദബ്രഹ്മംതന്നെ. സർവ്വജ്ഞത്വവും, അമൃതത്വവുമാണതിൻെറയെല്ലാം ഫലം.

ജപവും കർമ്മയോഗവും

കൈകൊണ്ടു ജോലിചെയ്യുമ്പോഴൊക്കെയും മനസ്സ് ഈശ്വരസന്നിധിയിലാവണം. ഹാർമ്മോണിയക്കാരൻ, ടൈപ്പിസ്റ്റ്, തുന്നൽക്കാരൻ തുടങ്ങിയവരും മററു പണിക്കാരുമെല്ലാം പണിയെടുക്കുമ്പോഴും, നടക്കുമ്പോഴും നേരമ്പോക്കു പറയുന്നു. അതുപോലെ കർമ്മംചെയ്യുമ്പോഴും മനസ്സുകൊണ്ടു ജപിക്കാം. രണ്ടും ഒരേ സമയത്തു നടക്കും. കയ്യ് കർമ്മംചെയ്തുകൊള്ളും. മനസ്സു ധ്യാനവും ചെയ്യട്ടെ. മനസ്സിന്റെ ഒരു ഭാഗം കർമ്മത്തിലും ബാക്കി ഭാഗം ഈശ്വരങ്കലുമാവും അങ്ങനെ ചെയ്താൽ. ഇങ്ങനെയാവുമ്പോൾ എപ്പോൾ വേണമെങ്കിലും ഒരാൾക്കു ജപിക്കാം. 'അഷ്ടാവധാനികൾ' എട്ടു കാര്യങ്ങൾ ഒരേ സമയത്തു ചെയ്യാറുണ്ട്. ശീട്ടു കളിക്കുക, ചതുരംഗം വെയ്ക്കുക, മൂന്നാമതൊരാൾക്കു പറഞ്ഞുകൊടുത്തു കേട്ടെഴുതിക്കുക, വേറെ ഒരാളോടുവർത്തമാനം പറയുക. ഇതൊക്കെ ഒരേ സമയത്തുചെയ്യും. മനസ്സിനെ പരിശീലിപ്പിച്ചാൽമതി: എന്നാൽ ഇതിനൊന്നും യാതൊരു വിഷമവുമില്ല. ഇതാണ് കർമ്മയോഗത്തോടു ചേർന്ന ഭക്തിയോഗം. ശ്രീകൃഷ്ണൻ പറയുന്നു:—''തസ്മാത് സർവ്വേഷു കാലേഷു മാമനുസ്മരയുദ്ധ്യ ച. മയ്യർപ്പിതമനോബുദ്ധിർമ്മാമേവൈഷ്യസ്യസംശയം'' അതുകൊണ്ടു സർവ്വദാ നീ എന്നെ സ്മരിക്കുക. യുദ്ധം ചെയ്യുക. എന്നിലർപ്പിക്കപ്പെട്ട മനോബുദ്ധികളോടുകൂടി വർത്തിച്ചാൽ എന്നെത്തന്നെ പ്രാപിക്കും എന്ന്. പശു പുല്ലുതിന്നുമ്പോഴും മനസ്സിൽ അതിന്നു കുട്ടിയെയാണ് വിചാരം. അതുപോലെ നിങ്ങൾ മനസ്സ് ഈശ്വരനിലർപ്പിക്കുക. അതേ സമയത്തുതന്നെ നാവുകൊണ്ട് ജപിക്കുക. ശരീരം കർമ്മവും ചെയ്യട്ടെ. കർമ്മവും ഭഗവദാരാധനംതന്നെ.

ലിഖിതജപം

ഒരു നോട്ടുപുസ്തകത്തിൽ ദിവസേന ഇഷ്ടമന്ത്രം അല്ലെങ്കിൽ ഗുരുമന്ത്രം അരമണിക്കൂർനേരമെഴുതുക. എഴുതുന്ന

സമയത്തു മൌനമായിരിക്കണം. ഞായറാഴ്ചയും മററൊഴിവു ദിവസങ്ങളിലും ഓരോ മണിക്കൂർനേരംവീതം മഷിയിലെഴുതുക. ചങ്ങാതിമാരേയും വിളിച്ച് ഒരു പൊതുസ്ഥലത്തിരുന്ന് എല്ലാവരുംകൂടി മന്ത്രമെഴുതുക. ഇതാണ് ലിഖിതജപം. വലിയ ഏകാഗ്രത ഇതുകൊണ്ടുണ്ടാകും. വീട്ടിലെല്ലാവക്കും ഈ സമ്പ്രദായത്തെ പറഞ്ഞുകൊടുക്കുക. ലിഖിതജപംകൊണ്ട് അനന്തമായ ആത്മചൈതന്യമുണ്ടാകും.

വേദങ്ങളിൽ പറയുന്ന ജപങ്ങളിൽ വൈഖരി, മാനസികം, ഉപാംശു എന്നീ മൂന്നുതരം ജപങ്ങളെക്കാളും ഫലമുള്ളതാണ് ലിഖിതജപം. നിശ്ചലമായ മനോദാർഢ്യത്തിന്നു പുറമെ സാധകന്ന ധ്യാനസാമത്ഥ്യംകൂടി അനായാസേന കിട്ടും ലിഖിതജപംകൊണ്ട്.

സാധകൻ തൻെറ കുലദേവതയുടേയോ, ഇഷ്ടദേവതയുടേയോ മന്ത്രം തിരഞ്ഞെടുക്കണം. ജപവും എഴുത്തും ഭാവത്തോടുകൂടിയായിരിക്കണം. ജപത്തിന്ന മാല വേണം. എഴുതാൻ പേനയുംവേണം. അക്ഷരം ഏതെങ്കിലുമാവാം. അതായത് ഏതു ഭാഷയിലെങ്കിലും എഴുതാം. എന്നാൽ താഴെ പറയുന്ന നിയമങ്ങരം പരിപാലിക്കണം.

1. നിത്യവും കൃത്യവും;അതായത് എല്ലാദിവസവും ചെയ്യുക; കൃത്യമായി ഒരേ സമയത്തു ചെയ്യുക. ഇതു സാധകന്ന വളരെ സഹായമായിത്തീരും.

2. മനസ്സിന്നും,ദേഹത്തിന്നും ശുദ്ധിവേണം. കാലും മുഖവും കഴുകിയിട്ടേ ജപം തുടങ്ങാവൂ. മന്ത്രലേഖന സമയത്തു മനസ്സ നിമ്മലമായിരിക്കണം. ലോകസംബന്ധമായ ഒരു വിചാരവും മനസ്സിൽ കേറാനിടവരരുത്.

3. ആസനം മാററരുത്. ഒരേ തരത്തിൽതന്നെയിരിക്കണം എല്ലാ ദിവസവും. എന്നാൽ സഹനശക്തിയും ഓജസ്സും വദ്ധിക്കും.

4. മൌനം പരിശീലിക്കുകയും, പരിപാലിക്കുകയും വേണം. സംഭാഷണം ഓജസ്സിനേയും സമയത്തേയും നഷ്ടപ്പെടുത്തും.

5. എഴുതുമ്പോൾ അങ്ങുമിങ്ങും നോക്കരുത്. ദൃഷ്ടി പുസ്തകത്തിൽമാത്രം പതിഞ്ഞിരിക്കണം. ഇതു് ഏകാഗ്രതയെ നിലനിർത്തും.

6. പുസ്തകത്തിലെഴുതുമ്പോൾ അതേ മന്ത്രത്തെത്തന്നെ മനസ്സിൽ ജപിക്കുകയും വേണം. ഇതുകൊണ്ടു് ഫലം മൂന്നിരട്ടിയാവും. ശരീരമശേഷവും മന്ത്രമയമായിത്തീരും.

7. ഒരിക്കൽ ജപത്തിനിരുന്നാൽ ഇത്ര സംഖ്യ ജപിച്ചേ വിരമിക്കൂ എന്ന നിശ്ചയമുണ്ടായിരിക്കണം. നിശ്ചയത്തെ തെററുകൂടാതെ എല്ലാ ദിവസവും പരിപാലിക്കുകയും വേണം. അപ്പോൾ മന്ത്രത്തെ വിടാതെ പിടിച്ച ഫലമാണു്.

8. നിശ്ചിതസംഖ്യ കഴിച്ചവസാനിപ്പിക്കുക. സാധനയ്ക്കു വിഘ്നം ചെയ്യുന്ന ഒന്നും മനസ്സിനെ ബാധിക്കാതിരിക്കാൻ പ്രത്യേകം സൂക്ഷിക്കുകയും വേണം.

9. ചിത്തത്തിൻെറ ഏകാഗ്രത നിലനിർത്താൻ ഒരേ രീതിയിൽത്തന്നെ എഴുതുന്നതു നല്ലതാണു്. മുകളിൽനിന്നു ചോട്ടിലേയ്ക്കോ ഇടത്തുനിന്നു വലത്തോട്ടോ എങ്ങനെ വേണമെങ്കിലും എഴുതാം. എന്നാൽ വരി അവസാനിക്കുന്നിടത്തു മന്ത്രം മുറിയരുതു്.

10. തിരഞ്ഞെടുത്ത ഏകമന്ത്രത്തേതന്നെ മാററാതെ മുറുകെ പിടിക്കുക. മന്ത്രം ഇടയ്ക്കു മാറിത്തുടങ്ങിയാൽ ഗുണമില്ല.

മേലെഴുതിയ നിയമങ്ങളെ പരിപാലിച്ചുകൊണ്ടാണെങ്കിൽ സാധകനു വളരെ വേഗത്തിൽ അഭിവൃദ്ധിയുണ്ടാവും. ചിത്തത്തിൻെറ ഏകാഗ്രത വദ്ധിക്കുകയും, മന്ത്രശക്തി ഉണരുകയും, ശരീരം ദിവ്യമന്ത്രമയമായിത്തീരുകയും ചെയ്യും.

മന്ത്രമെഴുതുന്ന പുസ്തകം ഒരു പാവനഗ്രന്ഥമായിക്കരുതണം. എഴുത്തു കഴിഞ്ഞാൽ നിഷ്ഠയായി ഒരു പെട്ടിയിൽ വെച്ചു പൂട്ടി മുറിക്കകത്തു ശുദ്ധമായി സൂക്ഷിക്കണം. വിഗ്രഹത്തിന്റെ പുരോഭാഗത്തുതന്നെ വെച്ചിരിക്കണം. ഈ ഗ്രന്ഥത്തിന്റെ സാന്നിദ്ധ്യംതന്നെ സാധനയെ സഹായിക്കുന്നതിന്നുള്ള ദിവ്യശക്തിയെ അന്തരീക്ഷത്തിൽ പരത്തും.

ലിഖിതജപത്തിന്റെ ഗുണങ്ങൾ വാക്കിന്നതീതങ്ങളാണ്. പറഞ്ഞവസാനിപ്പിക്കാൻ വയ്യ. ചിത്തശുദ്ധി, മനോദാർഢ്യം, ഏകാഗ്രത, ആസനജയം, ഇന്ദ്രിയനിഗ്രഹം, സഹനശക്തി എന്നിവയ്ക്കു പുറമേ ശാന്തിയും, സമാധാനവും ഉണ്ടാവുന്ന ലിഖിതജപംകൊണ്ടു മന്ത്രശക്തിയിൽക്കൂടെ ദേവതാസന്നിധിയിലേയ്ക്കുയർത്തപ്പെടും. ലിഖിതജപപരിശീലനംകൊണ്ടു മാത്രമേ ഇതനുഭവപ്പെടൂ. ഈ യോഗം അറിയാത്തവരൊന്നു പരിശീലിച്ചു നോക്കേണ്ടതാണ്. അരമണിക്കൂറുവീതമെങ്കിലും നിത്യേന ലിഖിതജപം ചെയ്യാൻ തുടങ്ങിയാൽ ആറുമാസംകൊണ്ടതിന്റെ ഗുണം അനുഭവപ്പെടും.

ജപസംഖ്യ

സോഹം എന്ന മന്ത്രം അറിയാതെതന്നെ എല്ലാവരും ജപിക്കുന്നതാണ്. എല്ലാവരും ഇരുപത്തിനാലു മണിക്കൂറുകൊണ്ട് 21600 പ്രാവശ്യം ദിവസേന ജപിക്കുന്നുണ്ട്. ഈ സോഹം മന്ത്രംപോലെയാവുന്നതിന് ഇഷ്ടദേവതാമന്ത്രവും നിത്യവും 21600 പ്രാവശ്യം ജപിക്കണം. 'സോഹം' എന്ന ശ്വാസധാര എല്ലാ ജീവജാലങ്ങൾക്കുമുണ്ട്. ഒരു ദിവസത്തിൽ 21600 പ്രാവശ്യമാണ് ശ്വാസം കഴിക്കുന്നത്. അത്രത്തോളം ജപിച്ചാൽ മന്ത്രശക്തിയും കൂടും. മനസ്സ് അതിവേഗം ശുദ്ധമാവുകയും ചെയ്യും.

ഇരുന്നൂറുമുതൽ അഞ്ഞൂറുമാലവരെ നിത്യവും ജപിക്കാ റാവണം. ഊണും കാപ്പിയും മററും നാലുനേരം കഴിക്കാനുള്ള തിടുക്കംപോലെത്തന്നെ നാലുനേരവും മന്ത്രം ജപിക്കാനും ഔത്സുക്യമുണ്ടാവണം. മരണം എപ്പോഴെന്നു നിശ്ചയമില്ല. ഒരു ഞൊടിയിടയ്ക്കുകൂടി മുന്നറിവുതരാതെ പെട്ടെന്നുകൊണ്ടു പോകും. രാമമന്ത്രം ജപിച്ച് സ്വാത്മാവബോധത്താൽ ചിദാനന്ദമത്തനായി ആത്മാരാമനായിത്തീൎന്ന് മന്ദഹാസ ത്തോടുകൂടി മൃത്യുവിനെ സ്വാഗതം ചെയ്യുവാൻ ഒരുങ്ങി യിരിക്കുക. സൎക്കീട്ടുസമയത്തും ജപിക്കുകയും,ഗീത വായി ക്കുകയുമൊക്കെ ചെയ്യാം. ഊണും കാപ്പിയുമൊക്കെ സൎക്കീ ട്ടിലുമില്ലേ? അതുപോലെതന്നെ ഇതും. അന്തൎയ്യാമിയായ ഈശ്വരനോടു കൃതഘ്നത കാണിക്കാമോ? അദ്ദേഹമല്ലേ നിത്യവും കാത്തുരക്ഷിക്കുന്നതും ഭക്ഷണം തരുന്നതും? കുളു സിലുംകൂടി ജപിക്കാമല്ലോ മനസ്സുകൊണ്ടു്. സ്ത്രീകൾക്കു ഋതുവായിരിക്കുമ്പോൾകൂടി നാമം ജപിക്കാമല്ലോ. നിഷ്കാമരൂപത്തിൽ മോക്ഷത്തിന്നുവേണ്ടി ജപിക്കുന്നവ ൎക്കൊരു നിയമവുംവേണ്ട. വിധികളൊക്കെ സകാമമാവ ത്തിലേ വേണ്ടു. ഉദരശുദ്ധിവരുത്താതിരിക്കുമ്പോഴും മാല കഴുത്തിലിടാം.

മാനസികജപത്തിന്നു മററു രണ്ടുതരത്തിലുള്ള ജപത്തി നേക്കാളും കൂടുതൽ സമയം വേണം. എന്നാൽ ചിലൎക്കതു വളരെ എളുപ്പത്തിൽ സാധിക്കും. കറെകഴിയുമ്പോൾ മനസ്സു മടുക്കും. അപ്പോൾ മാലയെടുക്കണം. വിരൽ വേദന യെടുത്തു തുടങ്ങിയാൽ ജപശൈലി ഉപയോഗിക്കണം. (ജപശൈലി–ജപിക്കുമ്പോൾ ഉപയോഗിക്കുന്ന വിരൽ മൂടി.)

ജപത്തിൻെറ വേഗത ഒരു മദ്ധ്യമരീതിയിലായിരി ക്കണം. ഭാവമാണു്,വേഗതയല്ല ജപത്തിൻെറ ഫലത്തെ

തരുന്നതു്. അക്ഷരശുദ്ധി നല്ലവണ്ണം ഉണ്ടായിരിക്കണം. ഒരു പദമോ ഒരക്ഷരംപോലുമോ മുഴുവനും വ്യക്തമായുച്ചരിക്കാതെ മുറിച്ചുച്ചരിക്കരുതു്. ആശാരിയോ കൺട്രാക്ടറോ തിട്ടക്കപ്പെട്ടുപണികഴിക്കുംപോലെ ചിലർ ഏഴുമണിക്കൂർ കൊണ്ടൊരു ലക്ഷം ഉരു ജപിക്കും. ഈശ്വരനു കൺട്രാക്ടു് വേണ്ട. കരാറുകാരനു ഭക്തിയുണ്ടാവില്ല. വേഗത മുഷിഞ്ഞ മനസ്സിനു നന്നു്. ചലിക്കുന്ന മനസ്സിന്നും നല്ലതാണു്. പതിനഞ്ചോ, മുപ്പതോ മിനിട്ടുമാത്രം. അതു മനസ്സുറയ്ക്കൽ മാത്രമാണു്; അല്ലാതെ ജപത്തിന്റെ ഫലത്തിനല്ല. ലക്ഷ്യത്തിലേയ്ക്കു വീണ്ടും മനസ്സിനെ നയിക്കുവാൻ മാത്രം.

അദ്ധ്യാത്മഡയറിയിലെഴുതിവെച്ചു പുരശ്ചരണം കഴിക്കുന്നവർ സംഖ്യ കൃത്യമായെഴുതിവെയ്ക്കണം. മനസ്സു ചലിച്ചുതുടങ്ങിയാലപ്പോൾ ജപം തുടങ്ങണം. എന്നിട്ടും നിന്നില്ലെങ്കിൽ മാലയെടുക്കണം. മനസ്സു് ഉന്മേഷത്തോടും ഭാവത്തോടുംകൂടി ചെയ്ത ജപം മാത്രമേ കണക്കാക്കേണ്ടതുള്ളു. മനോരാജ്യത്തോടുകൂടി ചെയ്തതൊക്കെ തള്ളിക്കളയാം.

''ഹരിഃ ഓം'' എന്ന മന്ത്രം പതിനാലു മണിക്കൂറുകൊണ്ടു മൂവായിരം മാല ജപിക്കാം. ഏഴു മണിക്കൂറു കൊണ്ടു് ഒരു ലക്ഷം സംഖ്യ ജപിക്കാം ശ്രീരാമമന്ത്രം. അറുമണിക്കൂറിൽ ശ്രീരാമമന്ത്രം പതിനായിരം സംഖ്യ ജപിക്കാം. പതിമൂന്നു കോടി സംഖ്യ ജപം കഴിഞ്ഞാൽ അധിദേവതാദർശനം തീർച്ചയായും സാധിക്കും. ഇതിനു് നാലു കൊല്ലമേ വേണ്ടു.

പുരശ്ചരണകാലത്തു് ആഹാരം പാൽ, പഴം തുടങ്ങിയ സാത്വികപദാർത്ഥങ്ങൾ മാത്രമാവണം. അപ്പോൾ അഖണ്ഡമൌനവും പരിപാലിക്കാൻ ശ്രമിക്കണം. അതു സാധ്യമല്ലെങ്കിൽ മാസത്തിലൊരാഴ്ച വീതമെങ്കിലും

മൌനത്തെ പരിപാലിക്കണം. സംഖ്യ തികഞ്ഞല്ലാതെ ആസനത്തിൽനിന്നെഴുന്നേൽക്കരുതു്. ഇരിപ്പും മാററരുതു് കണക്കാക്കാൻ മാലയോ, വാച്ചോ, കൈവിരലോ ഉപയോഗിക്കാം.

ബ്രഹ്മഗായത്രിക്കു് ആകെ ഇരുപത്തിനാലക്ഷരമാണു്. അപ്പോഠ ഇരുപത്തിനാലു ലക്ഷമാണതിന്റെ പുരശ്ചരണ സംഖ്യ. പുരശ്ചരണത്തിന്നു പല നിയമങ്ങളുമുണ്ടു്. ആദ്യംതന്നെ നാലായിരം വീതം തുടങ്ങിയാൽ പിന്നെ ഇരുപത്തിനാലു ലക്ഷം തികയുന്നവരെ എന്നും നാലായിരം വീതംതന്നെ ജപിക്കണം. അദ്ധ്യാത്മബീജം വിതയ്ക്കാനുള്ള മനസ്സു ജപംകൊണ്ടു നിർമ്മലമാക്കുക.

ഓങ്കാരം അല്ലെങ്കിൽ പ്രണവം സംന്യാസിമാക്കുള്ളതാണു്. ബ്രഹ്മചാരികഠക്കും, ഗൃഹസ്ഥന്മാക്കും ഗായത്രിയാണു് നല്ലതു്. ഫലം രണ്ടിനും തുല്യംതന്നെ. പരമഹംസ സംന്യാസിക്കുള്ള ഗതിതന്നെയാണു് ഗായത്രീജപംകൊണ്ടു ബ്രഹ്മചാരിക്കും ഗൃഹസ്ഥനും കിട്ടുന്നതു്.

ബ്രാഹ്മമുഹൂത്തത്തിലെഴുന്നേററു ജപധ്യാനങ്ങളാരംഭിക്കണം. അതു വിഷമമാണെങ്കിൽ ഉദയത്തിന്നു മുമ്പെങ്കിലും എഴുന്നേററു ജപധ്യാനങ്ങളാരംഭിക്കണം. ഗായത്രി മൂവായിരം മുതൽ നാലായിരംവരെ ദിവസേന ജപിക്കയാണു് നല്ലതു്. വളരെ വേഗത്തിൽ ഹൃദയശുദ്ധിയുണ്ടാവും. അധികം സംഖ്യ ജപിക്കാൻ വയ്യെങ്കിൽ മൂന്നു സന്ധ്യയ്ക്കും മുപ്പത്താറുവീതം നൂററിഎട്ടു ഉരുവെങ്കിലും എല്ലാ ദിവസവും ജപിക്കുക.

ജപസമയപ്പട്ടിക

മന്ത്രം	വേഗത—ഒരു മിനിട്ടിൽ		
	മന്ദം	മദ്ധ്യമം	തീവ്രം
1. ഓം	140	250	400
2. ഹരിഃ ഓം; ശ്രീരാമ	120	200	300

	മന്ത്രം	മന്ദം	മദ്ധ്യമ	തീവ്രം
3.	ഓം നമശ്ശിവായ	80	120	150
4.	ഓം നമോ നാരായണായ	60	80	120
5,	ഓം നമോ ഭഗവതേ വാസുദേവായ	4)	60	90
6.	ഗായത്രീമന്ത്രം	6	8	10
7.	മഹാമന്ത്രം (ഹരേ രാമ...)	8	10	15

ഇതേ മന്ത്രങ്ങളുടെ ജപസംഖ്യ ഒരു മണിക്കൂറിൽ

	താഴ്ന്നസ്വരം (സാവകാശം)	മദ്ധ്യമസ്വരം (മദ്ധ്യമം)	ഉച്ചസ്വരം (വേഗം)
1	8400	15000	24000
2	7200	12000	18000
3	4800	7200	9000
4	3600	4800	7200
5	2400	3600	5400
6	360	480	600
7	480	600	900

ഈ ഏഴു മന്ത്രങ്ങളുടെ പുരശ്ചരണ കാലം

	സ്വരം	കൊല്ലം	മാസം	ദിവസം	മണിക്കൂർ	മിനിട്ട്
	താഴ്ന്ന സ്വരം					
1	(സാവധാനം)	....	...	...	11	54
	മദ്ധ്യമം	...	...	...	6	40
	ഉച്ചം (വേഗം)	...	....	...	4	10
2	സാവധാനം	...	...	1	3	47
	മദ്ധ്യമം	...	...	...	16	40
	ഉച്ചം (വേഗം)	...	....	...	11	7
3	സാവധാനം	...	...	17	2	10
	മദ്ധ്യമം	...	...	11	3	30
	ഉച്ചം (വേഗം)	...	...	9	1	35

	സ്വരം	കൊല്ലം	മാസം	ദിവസം	മണിക്കൂർ	മിനിട്ട്
4	സാവധാനം	...	1	7	0	15
	മദ്ധ്യമം	...	...	27	4	45
	ഉച്ചം (വേഗം)	...	...	18	3	15
5	സാവധാനം	....	2	23	2	0
	മദ്ധ്യമം	....	1	25	3	30
	ഉച്ചം (വേഗം)	...	1	7	0	15
6	സാവധാനം	3	0	16	0	45
	മദ്ധ്യമം	2	5	8	5	30
	ഉച്ചം (വേഗം)	1	7	15	3	35
7	സാവധാനം	3	0	16	0	45
	മദ്ധ്യമം	2	5	8	5	30
	ഉച്ചം (വേഗം)	1	7	17	3	35

അഖണ്ഡജപം

അഖണ്ഡനാമജപം ഞായറാഴ്ചയോ മറ്റൊഴിവുദിവസങ്ങളിലോ ഒക്കെയൊവാം. പന്ത്രണ്ടു മണിക്കൂറോ അല്ലെങ്കിൽ ദിവസം മുഴുവനോ ആവാം. എത്രപേക്ക് വേണമെങ്കിലും കൂടിച്ചേർന്നു കൂട്ടായി ജപിക്കാം. ഊഴമിട്ടു മാറി മാറിയും ജപിക്കാം. അങ്ങനെയായാൽ എത്ര സമയമെങ്കിലും അഖണ്ഡമായി ജപം നടത്താം. ചുരുങ്ങിയതു് ഓരോമണിക്കൂറെങ്കിലും ഓരോരുത്തക്കും നിശ്ചയിക്കണം. ഓരോരുത്തരുടെ സമയവും ജപസംഖ്യയും കാലെകൂട്ടിത്തന്നെ കണക്കാക്കി ജപം തുടങ്ങുന്നതാണു് നല്ലതു്.

രാവിലെ ആറുമണിയ്ക്കു ജപം തുടങ്ങുക. ഒരാാം ഒരു മണിക്കൂർ, പിന്നെ വേറൊരാാം ഒരു മണിക്കൂർ, ഇങ്ങനെ മാറി മാറി നിശ്ചയിക്കണം. ഓരോരുത്തരും തന്റെ സമയത്തിനു് അഞ്ചുമിനിട്ടു മുൻകൂട്ടിത്തന്നെ ഹാജരായി തയ്യാറെടുക്കണം. ആചമനാദികളെല്ലാം കഴിച്ചു ശുദ്ധമായി മുൻഗാമിക്കരികത്തിരുന്നു മാലയെടുത്തു കോക്കാവുന്ന സ്വരത്തിൽ—അല്പം ഉറക്കെ—ജപിച്ചുതുടങ്ങിയാൽ അയാാക്കു്

തന്റെ പിൻഗാമി തയ്യാറായെന്നു് മനസ്സിലാവും. പതിവുപോലെ ആസനസ്ഥനായി കണ്ണടച്ചിരിക്കുക. പിൻഗാമി തുടങ്ങിയാലും മുൻഗാമി നിറുത്തണമെന്നില്ല. വേണമെങ്കിലയാളും ജപിച്ചോട്ടെ.

മാലയെത്രയായെന്നു് ഓരോരുത്തരുടേയും മുമ്പിൽ കുറിച്ചുവെയ്ക്കണം. സന്ധ്യയ്ക്കു് ആറുമണിക്കു് ദേവവിഗ്രഹത്തിന്റെ മുമ്പിൽ ആരതി (കർപ്പൂരാരാധന) കഴിച്ചു് പ്രസാദം കൊടുക്കുക.

വർത്തമാനം പറയരുതു്. ജപകാലത്തു് നോൽമ്പോ ഉപവാസമോ അദ്ധോപവാസമോ (ഒരു പ്രാവശ്യം ഭക്ഷണം കഴിച്ചോ) യഥാശക്തി ചെയ്യുന്നതു് നല്ലതാണു്. പാലു്, പഴം തുടങ്ങിയ സാത്വികപദാർത്ഥങ്ങൾ മാത്രം കഴിക്കുന്നതേററവും നല്ലതാണു്. സ്ത്രീകൾക്കും അഖണ്ഡജപത്തിൽ പങ്കെടുക്കാം. കൂട്ടായിട്ടുള്ള സമൂഹജപവും നല്ലതാണു്. അധികംപേർ കൂടിച്ചേർന്നു ജപിച്ചാൽ മന്ത്രശക്തി വളരെ വേഗത്തിലുണരും. രജസ്തമസ്സുകളെല്ലാം നശിക്കും. അഖണ്ഡജപസ്ഥലത്തു് സത്വം നിറയും.

നാദശക്തിയും നാമശക്തിയും

നാദങ്ങൾക്കു് മഹത്തായ ശക്തിയുണ്ടു്. ശബ്ദംകൊണ്ടാണു് മനസ്സിൽ ആശയങ്ങളുദിക്കുന്നതുതന്നെ. ഓരോ നാദത്തിന്നും പ്രത്യേകം സ്വരൂപമുണ്ടു്. ശബ്ദവും അർത്ഥവും (രൂപവും) അഭേദ്യങ്ങളാണു്. ശബ്ദത്തിന്റെ ശ്രവണമാത്രത്തിൽതന്നെ ചിത്തത്തിൽ ആശയം പൊന്തിവരുന്നു. നാമങ്ങളെല്ലാം രൂപങ്ങളെ അവലംബിച്ചാണു് നില്ക്കുന്നതു്. ചില നാമം കേട്ടാൽ പെട്ടെന്നു് വെറുപ്പും, വേറെ ചിലതു കേൾക്കുമ്പോൾ സന്തോഷവുമുണ്ടാവുന്നു. ചില ശബ്ദങ്ങൾ കേൾക്കുമ്പോൾ മനസ്സിൽ ധാരാളം ആശയങ്ങൾപൊന്തുന്നു. പിന്നെ ചില നാമങ്ങൾ ആകർഷകങ്ങ

ളായ പദാത്ഥങ്ങളെ ഓർമ്മിപ്പിക്കും, ''തേള്! തേള്!'' എന്നോ, 'പാമ്പ്! പാമ്പ്!' എന്നോ കേട്ടാൽ ഭയപ്പെടും. 'കഴുതേ!' എന്നു വിളിച്ചാൽ ക്രോധിക്കും. ഇങ്ങനെ ഓരോ നാമങ്ങൾ മാറി മാറി ഉച്ചരിച്ചാൽമതി ശ്രോതാവിൻെറ നവരസങ്ങളുടേയും അഭിനയം കാണാം.

സാധാരണ ലൌകികശബ്ദങ്ങൾക്കുതന്നെ ഇത്രശക്തിയുണ്ടെങ്കിൽ പരബ്രഹ്മചിന്മയസ്വരൂപമായ ശബ്ദത്തിന്നെത്ര ശക്തിയുണ്ടാവില്ല! ഈശ്വരൻ സമ്പൂൎണ്ണനും, സത്യസ്വരൂപനുമാണ്. അതിനാൽ ഭഗവന്നാമവും പരിപൂൎണ്ണവും, നിർവ്വികല്പവുമാണ്. അതുകൊണ്ട് ഭഗവന്നാമശക്തി അനിൎവ്വചനീയമാണ്. അതിനെന്തും സാധിക്കും. ഭഗവദ്ദൎശനത്തിനും അതുതന്നെമതി. ലൌകികപദാത്ഥങ്ങളുടെ പേർ ചിത്തത്തിൽ അവയുടെ രൂപത്തെ വ്യഞ്ജിപ്പിക്കുമെങ്കിൽ സാക്ഷാൽ പരബ്രഹ്മചിന്മയസ്വരൂപിയായ ഈശ്വരൻെറ തിരുനാമം അവിടത്തെ ദിവ്യമംഗളവിഗ്രഹത്തെ തീർച്ചയായും ചിത്തത്തിൽ പ്രകാശിപ്പിക്കും. മനുഷ്യനെ ആത്മബോധിയും, സ്വതന്ത്രനും, അമൃതസ്വരൂപനുമാക്കും.

ബീജാക്ഷരങ്ങൾ

ബീജാക്ഷരം ശക്തിമത്തായ മന്ത്രമാണ്. എല്ലാ ദേവതയ്ക്കുമുണ്ടോരോ ബീജാക്ഷരം. ഏററവും മഹത്തായ ബീജാക്ഷരമന്ത്രം പ്രണവംതന്നെ. ഓം–ഇതു പരബ്രഹ്മചിഹ്നമാണ്–പോരാ–പരമാത്മാവുതന്നെയാണെന്നു് പറയണം. ഇതിൽനിന്നാണ് മറെറല്ലാ ബീജാക്ഷരങ്ങളും ഉണ്ടാവുന്നതു്. അതിനാൽ പ്രണവത്തിൽ എല്ലാ ബീജാക്ഷരങ്ങളും അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. അക്ഷരമാലയിലെ എല്ലാ അക്ഷരങ്ങളുംഉണ്ടായതുപോലും ഓങ്കാരത്തിൽനിന്നാണ്. ഓങ്കാരം നാദബ്രഹ്മത്തിൻെറ അടയാളമാണ്. അതു് അമാത്രയായിത്തീരുമ്പോൾ എല്ലാ ഭാവങ്ങളിൽനിന്നും അതീതവും

നിർവ്വികല്പവുമായിത്തീരുന്നു. പല ദേവതകളുമുണ്ടെങ്കിലും അതെല്ലാംതന്നേയും പല സ്വരൂപത്തിൽ വിളങ്ങുന്ന പരബ്രഹ്മം മാത്രമാണ്. ഇതുപോലെ ബീജാക്ഷരമന്ത്രങ്ങളും പലതുമുണ്ടെങ്കിലും അവയെല്ലാം ഓങ്കാരത്തിന്റെ രൂപവിശേഷങ്ങൾ മാത്രമാണ്. 'അ, ഉ, മ' എന്ന അക്ഷരത്രയംതന്നെ പ്രണവം. അല്ലെങ്കിൽ പ്രണവത്തിന്റെ അവയവങ്ങളാണ് പ്രസ്തുത അക്ഷരങ്ങളെന്നു പറയാം. സാധാരണ ജനങ്ങൾക്ക് പ്രണവോച്ചാരണംകൊണ്ട് സ്വാഭാവികവും, അമൃതാത്മകവുമായ പരാനാദത്തെ കേൾക്കാനോ, ഭാവാതീതമായ നിർവ്വികല്പാവസ്ഥയെ അനുഭവിക്കാനോ കഴിയുന്നില്ല, എങ്കിലും സാധാരണ ജനങ്ങൾക്കും പരാനാദശ്രവണത്തിനും, നിർവ്വികല്പാനുഭൂതിക്കുമുള്ള ഉപാധിയാണ് പ്രണവോപാസനം. എന്നാൽ യോഗികൾക്ക് ഉച്ചരിക്കുമ്പോൾതന്നെ പരാനാദത്തെ ശ്രവിക്കാനും നിർവ്വികല്പഭാവത്തെ അനുഭവിക്കാനുംപോലും കഴിയുന്നു. യോഗികൾക്കു മാത്രമേ പരാനാദത്തെ ശ്രവിക്കാൻ പററൂ. സാധാരണ ശ്രോത്രേന്ദ്രിയംകൊണ്ടതു കേൾക്കാവുന്നതല്ല. അതിനാൽ ദിവ്യശ്രവണമില്ലാത്ത സാധാരണ ജനങ്ങൾക്ക് പരാനാദം കേൾക്കാൻ വയ്യ. പ്രണവത്തിന്റെ ഉച്ചാരണം നാഭിയിൽ നിന്നാരംഭിക്കണം. ധ്വനി ക്രമേണ മേലോട്ടുയർന്ന് നാസാരന്ധ്രങ്ങളിൽക്കൂടെ പുറപ്പെട്ട് അനുസ്വാരം അല്ലെങ്കിൽ ബിന്ദു ചന്ദ്രമണ്ഡലംവരെ എത്തണം.

ബീജമന്ത്രങ്ങൾ മിക്കതും ഏകാക്ഷരങ്ങളാണ്. എന്നാൽ ചിലതിന് കൂടുതൽ അക്ഷരങ്ങളുമുണ്ടാവാം.

'കം' എന്ന ബീജമന്ത്രത്തിന് അനുസ്വാരം അല്ലെങ്കിൽ ചന്ദ്രബിന്ദു സാധാരണ ബീജമന്ത്രങ്ങൾക്കെല്ലാമുള്ളതുപോലെ 'ക' കാരത്തിന്നുശേഷം ചേർത്തിട്ടുള്ളതാണ്. ചന്ദ്രബിന്ദുവിൽ നാദവും ബിന്ദുവും ചേർന്നിരിക്കുന്നു. ചില ബീജമന്ത്രങ്ങൾ സംയുക്താക്ഷരങ്ങൾകൊണ്ടാണ്

ഉണ്ടായിരിക്കുന്നതു്. 'ഹ്രീം' എന്നതിന്നു് ആന്തരാൎത്ഥമുണ്ടു്. എന്നാൽ പ്രത്യക്ഷത്തിൽ ഒന്നുമില്ല. ബീജമന്ത്രത്തിന്റെയൊക്കെ സ്വരൂപം ദേവതാസ്വരൂപംതന്നെ. പഞ്ചമഹാഭൂതങ്ങളുടെ ബീജങ്ങൾ—ഹം, യം, രം, വം, ലം—എന്നാണു്. ആകാശം, വായു, അഗ്നി, അപ്പു്, പൃഥിവി എന്നീ ഭൂതങ്ങളുടെ വഴിക്കുവഴിയുള്ള ബീജങ്ങളാണു് പ്രസ്തുത അക്ഷരങ്ങൾ. അവയുടെ സ്വരൂപങ്ങൾ പ്രസ്തുത ഭൂതങ്ങൾ തന്നെ. ചില ബീജമന്ത്രാൎത്ഥങ്ങളെ താഴെ വിവരിക്കാം.

ഓം:—ഇതിന്നു് അ, ഉ, മ, എന്നിങ്ങനെ മൂന്നക്ഷരങ്ങൾ. അവ ജാഗ്രത്തു്, സ്വപ്നം, സുഷുപ്തി എന്നീ മൂന്നവസ്ഥകളെ കാണിക്കുന്നു. ജാഗ്രദവസ്ഥ, വിരാട്ടാകുന്ന ദേവൻ, വിശ്വനാകുന്ന ജീവൻ ഇവ മൂന്നിനേയും കാണിക്കുന്നു 'അ' കാരം. സ്വപ്നാവസ്ഥ, ഹിരണ്യഗൎഭൻ, തൈജസൻ ഇവ മൂന്നിനേയും കാണിക്കുന്നു 'ഉ'കാരം. സുഷുപ്ത്യവസ്ഥ, ഈശ്വരൻ, പ്രാജ്ഞൻ ഇവ മൂന്നിനേയും കാണിക്കുന്നു 'മ' കാരം. ഓങ്കാരമാഹാത്മ്യമറിയുവാൻ മാണ്ഡൂക്യോപനിഷത്തു് നല്ലവണ്ണം പഠിക്കുക.

ഹൌം:—ഹ—ശിവൻ. ഔ—സദാശിവൻ. നാദം, ബിന്ദു ഇവ രണ്ടും സന്താപനാശനമെന്നു കാണിക്കുന്നു. ഈ മന്ത്രം കൊണ്ടു് ശിവനെ സേവിക്കണം.

ദും:—ദ—ദുൎഗ്ഗ. ഉ—രക്ഷിക്കുക. നാദത്തിന്നു് ലോകമാതാവെന്നും, ബിന്ദുവിന്നു് കൎമ്മം അല്ലെങ്കിൽ പ്രാൎത്ഥന എന്നുമൎത്ഥം. ഇതാണു് ദുൎഗ്ഗാമന്ത്രം.

ക്രീം:—ഈ മന്ത്രംകൊണ്ടു് കാളികാരാധന ചെയ്യണം. കാ—കാളി. രാ—ബ്രഹ്മം. ഈ—മഹാമായ. നാദത്തിന്നു ലോകമാതാവെന്നും, ബിന്ദുവിന്നു് സൎവ്വസങ്കടങ്ങളും തീൎക്കുന്നവളെന്നുമൎത്ഥം.

ഹ്രീം:-ഇതു് ഭുവനേശ്വരീമന്ത്രം. ഹ-ശിവൻ. ര-പ്രകൃതി. ഈ-മഹാമായ. നാദത്തിന്നു് ലോകമാതാവെന്നർത്ഥം, മഹാമായാമന്ത്രവും ഇതുതന്നെ.

ശ്രീം:-ഇതു് മഹാലക്ഷ്മീമന്ത്രമാണു്, ശ-മഹാലക്ഷ്മി ര-സമ്പത്തു്.ഈ-സന്തൃപ്തി. നാദത്തിന്നു് ഈശ്വരനെന്നും. ബിന്ദുവിന്നു് വ്യസനത്തെ നശിപ്പിക്കുന്നതെന്നുമർത്ഥം.

ഐം:-ഇതു് സരസ്വതിയുടെ ബീജാക്ഷരമന്ത്രമാണു്. ഐ-സരസ്വതീ, ബിന്ദുവിന്നു് ശോകത്തെ നശിപ്പിക്കുന്നതെന്നർത്ഥം.

ക്ലീം:-ഇതു് കാമബീജമാണു്. ക-കാമദേവൻ: കൃഷ്ണനെന്നും. ല-ഇന്ദ്രൻ. ഈ-സന്തൃപ്തി, നാദബിന്ദുക്കൾക്കു് സുഖത്തെ കൊണ്ടുവരുന്നതെന്നും ദുഃഖത്തെ നശിപ്പിക്കുന്നതെന്നുമർത്ഥം.

ഹ്ഹൂം:-ഹ-ശിവൻ. ഉ-ഭൈരവൻ, നാദത്തിന്നു് പരബ്രഹ്മമെന്നും. ബിന്ദുവിന്നു് ശോകനാശനനെന്നുമർത്ഥം. ഈ മന്ത്രം കവചംകൂടിയാണു്,

ഗം:-ഗണേശബീജം. ഗ-ഗണപതി. ബിന്ദുവിന്നു് ശോകനാശനനെന്നർത്ഥം.

ഗ്ലൌം:-ഇതും ഗണേശമന്ത്രംതന്നെ. ഗ-ഗണപതി. ല-സർവ്വവ്യാപി. ഉ-തേജസ്സു്. ബിന്ദുവിന്നു് ശോകനാശനനെന്നുമർത്ഥം.

ക്ഷ്‌റൌം:-നൃസിംഹബീജം. ക്ഷ-നൃസിംഹം. ര-ബ്രഹ്മാ. ഉ-മേലോട്ടു് ധൃതങ്ങളായ ദംഷ്ട്രകൾ ബിന്ദുവിന്നു ശോകനാശനനെന്നുമർത്ഥം. ഇങ്ങനെ പല ദേവതകൾക്കും പല തരത്തിലുള്ള ബീജമന്ത്രങ്ങളുണ്ടു്.

വ്യാം:-വ്യാസന്റെ ബീജം. ബ്രം:-ബൃഹസ്പതിയുടെ ബീജമന്ത്രം. രാം-ശ്രീരാമന്റെ ബീജമന്ത്രം.

ശ്രീവിദ്യാ

ത്രിപുരസുന്ദരിയുടെ അല്ലെങ്കിൽ ഭുവനേശ്വരിയുടെ അല്ലെങ്കിൽ മഹാമായയുടെ മഹാമന്ത്രമാണ് ശ്രീവിദ്യാ. ഈ മന്ത്രത്തിൽ പതിനഞ്ചക്ഷരങ്ങളാണുള്ളതെന്നതുകൊണ്ടിതിനെ 'പഞ്ചദശി'യെന്നും, 'പഞ്ചദശാക്ഷരി'യെന്നും പറയാറുണ്ട്. വാസ്തവത്തിൽ പതിനാറക്ഷരമാണ് അതിനാൽ ഷോഡശാക്ഷരിയെന്നാണ് പറയേണ്ടത്. ഈ മന്ത്രത്തെ സാധകൻ ഗുരുമുഖത്തിൽനിന്നും ഗ്രഹിക്കണം. അല്ലാതെ തന്നത്താൻ പഠിച്ച് ഇഷ്ടംപോലെ ജപിക്കരുത്. ഇത് വളരെ ശക്തിയുള്ള മന്ത്രമാണ്. അതിനാൽ ഉപാസനാക്രമത്തെ ശരിയായി ഗ്രഹിച്ച് വേണ്ടപോലെ ചെയ്തിട്ടില്ലെങ്കിൽ ഉപാസകനെന്തെങ്കിലും ആപത്ത് പററാൻപോലും ഇടവന്നേയ്ക്കും. മന്ത്രസിദ്ധി വന്ന ഒരു ഗുരുമുഖത്തിൽനിന്നല്ലാതെ ഉപദേശത്തേയും ഗ്രഹിക്കരുത്. മററു പല മന്ത്രങ്ങളും ജപിച്ചുപാസിച്ച പരിശുദ്ധനായതിനുശേഷമേ ശ്രീവിദ്യാമന്ത്രത്തെ സ്വീകരിക്കാവൂ. ആദ്യം ഗണേശമന്ത്രം പുരശ്ചരണം കഴിക്കണം. പിന്നെ ഗായത്രി, മഹാമൃത്യുഞ്ജയം, വൈദികമോ താന്ത്രികമോ ആയ ദുർഗ്ഗാമന്ത്രം, പഞ്ചാക്ഷരി, ഷോഡശാക്ഷരി എന്നീ മന്ത്രങ്ങളെല്ലാം പുരശ്ചരണം ചെയ്കയോ അല്ലെങ്കിൽ ധാരാളം സംഖ്യ ജപിച്ചുപാസിക്കുകയോ ചെയ്തിട്ടുണ്ടായിരിക്കണം.

നല്ല പരിചയമില്ലാത്തവർ ബീജമന്ത്രങ്ങളും ശ്രീവിദ്യയും ജപിക്കരുത്. സംസ്കൃതം നല്ലവണ്ണമറിയുന്നവർ മാത്രം മന്ത്രസിദ്ധിവന്ന ഗുരുവിൻെറ ഉപദേശപ്രകാരം ജപിച്ചു തുടങ്ങാം. അങ്ങനെയല്ലാത്തവർ അവയോടടുക്കാൻതന്നെ പാടുള്ളതല്ല. അവർ വൈഷമ്യമില്ലാത്ത ഇഷ്ടമന്ത്രങ്ങൾ മാത്രം ജപിച്ചാൽമതി.

മററു പലവക മന്ത്രങ്ങൾ

രാമഗായത്രി:– ഓം ദാശരഥയേ (ദാശരഥായ) വിദ്മഹേ. സീതാവല്ലഭായ ധീമഹി. തന്നോ രാമ പ്രചോദയാത്.

ഹനുമത്ഗായത്രി:—ഓം അഞ്ജനീജായ വിദ്മഹേ വായുപുത്രായ ധീമഹി തന്നോ ഹനുമാൻ പ്രചോദയാത്.

കൃഷ്ണഗായത്രി:—ഓം ദേവകീനന്ദനായ വിദ്മഹേ, വാസുദേവായ ധീമഹി. തന്നഃ കൃഷ്ണഃ പ്രചോദയാത്.

ഗോപാലഗായത്രി:—ഓം ഗോപാലായ വിദ്മഹേ. ഗോപീജനവല്ലഭായ ധീമഹി. തന്നോ ഗോപാല പ്രചോദയാത്,

പരശുരാമഗായത്രി:—ഓം ജാമദഗ്ന്യായ വിദ്മഹേ. മഹാവീരായ ധീമഹി. തന്നഃ പരശുരാമഃ പ്രചോദയാത്.

ദക്ഷിണാമൂർത്തിഗായത്രി:—ഓം ദക്ഷിണാമൂർത്തയേ വിദ്മഹേ. ധ്യാനസ്ഥായ ധീമഹി. തന്നോ ധീശഃ പ്രചോദയാത്.

ഗുരുഗായത്രി:—ഓം ഗുരുദേവായ വിദ്മഹേ. പരബ്രഹ്മണേ ധീമഹി. തന്നോ ഗുരുഃ പ്രചോദയാത്.

ഹംസഗായത്രി:—ഓം ഹംസായ വിദ്മഹേ. പരമഹംസായ ധീമഹി. തന്നോ ഹംസഃ പ്രചോദയാത്.

ഹയഗ്രീവഗായത്രി:—ഓം വാഗീശ്വരായ വിദ്മഹേ. ഹയഗ്രീവായ ധീമഹി. തന്നോ ഹംസഃ പ്രചോദയാത്.

മറെറാരു ഹംസഗായത്രി:—ഓം പരമഹംസായ വിദ്മഹേ. മഹാതത്വായ ധീമഹി. തന്നോ ഹംസഃ പ്രചോദയാത്.

താന്ത്രിക (ബ്രഹ്മ) ഗായത്രി;—ഓം പരമേശ്വരായ വിദ്മഹേ. പരതത്വായ ധീമഹി. തന്നോ ബ്രഹ്മ പ്രചോദയാത്.

സരസ്വതീഗായത്രി:—ഓം വാഗ്ദേവ്യൈ ച വിദ്മഹേ. കാമപ്രദായൈ ധീമഹി. തന്നോ ദേവീ പ്രചോദയാത്.

ലക്ഷ്മീഗായത്രി:—മഹാദേവ്യൈ ച വിദ്മഹേ. വിഷ്ണുപത്ന്യൈ ച ധീമഹി. തന്നോ ലക്ഷ്മീഃ പ്രചോദയാത്.

ശക്തിഗായത്രി:—ഓം സർവ്വ സമ്മോഹിന്യൈ വിദ്മഹേ. വിശ്വജനന്യൈ ധീമഹി. തന്നഃ ശക്തി പ്രചോദയാത്.

അന്നപൂർണ്ണാഗായത്രി: ഓം ഭഗവത്യൈ ച വിദ്മഹേ. മാഹേശ്വര്യൈ ച ധീമഹി. തന്നോന്നപൂർണ്ണാ പ്രചോദയാത്.

കാളികാഗായത്രി: ഓം കാളികായൈ ച വിദ്മഹേ. ശ്മശാനവാസിന്യൈ ധീമഹി. തന്നോഘോരാ പ്രചോദയാത്.

അനുഷ്ടുപ് മന്ത്രങ്ങൾ

നരസിംഹമന്ത്രം

ഓം ഉഗ്ര വീരം മഹാവിഷ്ണും ജ്വലന്തം വിശ്വതോമുഖം
നൃസിംഹം ഭീഷണം ഭദ്രം മൃത്യുമൃത്യും നമാമ്യഹം.

രാമമന്ത്രം

ഓം രാമഭദ്ര മഹേഷ്വാസ രഘുവീര നൃപോത്തമ
ഭോ ദശാസ്യാന്തകാസ്മാകം രക്ഷാം കുരു ശ്രിയം ച മേ

ശ്രീകൃഷ്ണമന്ത്രങ്ങൾ

1. ഓം കൃഷ്ണായ വാസുദേവായ ഹരയേ പരമാത്മനേ
   പ്രണതക്ലേശനാശായ ഗോവിന്ദായ നമോ നമഃ.
2. ഓം കൃഷ്ണായ വാസുദേവായ ദേവകീനന്ദനായ ച
   നന്ദഗോപകുമാരായ ഗോവിന്ദായ നമോ നമഃ.
3. ഓം കൃഷ്ണായ യാദവേന്ദ്രായ ജ്ഞാനമുദ്രായ യോഗിനേ
   നാഥായ രുക്മണീശായ നമോ വേദാന്തവേദിനേ.
4. ഓം വസുദേവസുതം ദേവം കംസചാണൂരമർദ്ദനം
   ദേവകീപരമാനന്ദം കൃഷ്ണം വന്ദേ ജഗത് ഗുരും.

ഹയഗ്രീവമന്ത്രം

ഓം ഋഗ്യജുസ്സാമരൂപായ വേദാഹരണകർമ്മണേ
പ്രണവോൽഗീഥവപുഷേ മഹാശ്വശിരസേ നമഃ

ആത്മാർപ്പണമന്ത്രം

ഓം നമോസ്തു തേ മഹായോഗിൻ പ്രപന്നമനുശാധിമാം
യഥാ ത്വച്ചരണാം ഭോജേ രതിഃ സ്യാദനപായിനീ.

ജപസാധനയുടെ ആവശ്യം

'അപ്പംകൊണ്ടുമാത്രം മനുഷ്യനു ജീവിക്കാൻ സാധിക്കയില്ല.' എന്നാൽ ഈശ്വരനാമമന്ത്രോച്ചാരണം മാത്രം കൊണ്ടു ജീവിക്കാൻ സാധിക്കും.

മനസ്സംയമംകൊണ്ടു്—ചിത്തവൃത്തിനിരോധാകാരമായ യോഗസാധനകൊണ്ടു്—ഒരു യോഗിയും, അക്ഷരബ്രഹ്മോപാസനംകൊണ്ടു ജ്ഞാനിയും, ഭഗവന്നാമസ്മരണകൊണ്ടു ഭക്തനും സംസാരസമുദ്രത്തെ കടക്കുന്നു. ഭഗവന്നാമത്തിന്റെ മഹിമയും, ശക്തിയും അപാരമാണു്. ബ്രഹ്മാനന്ദാനുഭൂതിയും, അമൃതത്വവും, ഈശ്വരസാക്ഷാത്ക്കാരവുമെല്ലാം നാമസ്മരണംകൊണ്ടുതന്നെ ഒരാൾക്കുകിട്ടും. ഭഗവൽസാമീപ്യവും, ആത്മജ്ഞാനവും. അദ്വിതീയ ബ്രഹ്മജ്ഞാനവുമെല്ലാം അതുകൊണ്ടുണ്ടാകും. എന്തൊരത്ഭുതശക്തിയാണു് നാമത്തിനു്! കാന്തശക്തി! വിദ്യുദ്ദീപപ്രസരണംപോലുള്ള മഹാശക്തി!! നാമത്തിന്റെ ശക്തി അപാരംതന്നെ. അതിനെ അറിയുക! സ്നേഹിതന്മാരെ! നാമം ജപിച്ചും, മാലയെണ്ണിയും ഹരിസ്മരണ ചെയ്യാത്തവൻ നീചനാണു്. ഭഗവാന്റെ പാവനസ്മരണയോടു കൂടാതെ കഴിയുന്ന ദിവസങ്ങൾ നഷ്ടംതന്നെ.

രാമനാമമഹിമയിലാണു് കല്ലു് വെള്ളത്തിൽ പൊന്തിക്കിടന്നതു്. അതുകൊണ്ടാണു് സുഗ്രീവനും കൂട്ടുകാർക്കും രാമേശ്വരത്തു് സമുദ്രത്തിൽ സേതുബന്ധിക്കാൻ കഴിഞ്ഞതു്. രാമനാമപ്രഭാവത്താൽ തീയിലിട്ട പ്രഹ്ലാദനു ചൂടുണ്ടായില്ല.

ഏതു നാമവും അമൃതാത്മകമാണു്. കൽക്കണ്ടത്തേക്കാൾ മധുരമയമാണു്. ജീവന്നമൃതാനുഭൂതിയെക്കൊടുക്കും രാമനാമം. ദേവന്മാർ പാൽസമുദ്രത്തെ മഥിച്ചപ്പോൾ കിട്ടിയതാണമൃതം. എന്നാൽ വേദങ്ങളെ കടഞ്ഞെടുത്ത അമൃതമാണു്രാമനാമം. ഇതു വേദസാരമാണു്. അജ്ഞാനം

കൊണ്ടന്ധന്മാരായ ജീവന്മാരുടെ താപത്രയം തീരാൻ രാമനാമാമൃതംതന്നെ വേണം. അതിനെ വീണ്ടും വീണ്ടും പാനംചെയ്ത വാല്മീകിമഹർഷി പണ്ടുചെയ്തപോലെ രാമനാമാമൃതത്തെ നിരന്തരം പാനംചെയ്യുക.

ഹരിസങ്കീർത്തനം മുഴങ്ങാത്ത രാജമന്ദിരംപോലും ശ്മശാനമാണ്. സിംഹാസനവും, എലക്ട്രിക് ലൈററുകളും പങ്കകളും, തോട്ടങ്ങളും എല്ലാമുണ്ടായാലും ശരി, ഹരികീർത്തനമില്ലെങ്കിൽ ശ്മശാനതുല്യംതന്നെ.

എല്ലാമുപേക്ഷിക്കുക; ഭിക്ഷാന്നമാത്രംകൊണ്ട് തൃപ്തിപ്പെടുക; വിജനത്തിലിരിക്കുക; ഏകനായി വസിക്കുക. 'ഓം നമോ നാരായണായ' എന്നമന്ത്രം പതിന്നാലുകോടി ജപിക്കുക. ദിവസേന ഒരുലക്ഷംവീതം ജപിച്ചാൽ മതി. എന്നാൽ നാലുകൊല്ലംകൊണ്ടിതു സാധിക്കാം. എന്നാൽ ശ്രീഹരിയെ നേരിട്ടു ദർശിക്കാം. സച്ചിദാനന്ദാനുഭൂതിക്കവേണ്ടി കുറച്ചുകാലം ബുദ്ധിമുട്ടിക്കൂടെ?

ജപത്തിൽ ശുദ്ധീകരണശക്തി വളരെയുണ്ട്. ചിത്തത്തെ ബാഹ്യപദാർത്ഥങ്ങളിൽനിന്ന് നിവർത്തിപ്പിച്ച് ഈശ്വരങ്കലേക്ക നയിക്കും. വളരെവേഗത്തിൽ സച്ചിദാനന്ദ പ്രാപ്തിയുണ്ടാക്കും.

ജപം ദേവദർശനത്തെ സാധിപ്പിക്കുന്നു. മന്ത്രശക്തി എല്ലാ മന്ത്രങ്ങളിലുമുണ്ട്.

സാധകൻെറ സാധനാശക്തി ജപംകൊണ്ട് വർദ്ധിക്കുന്നു. അവനെ കൂടുതൽ ശക്തനാക്കുന്നു.

മന്ത്രോച്ചാരണം കൊണ്ടുണ്ടാകുന്ന ധ്വനി ഹിരണ്യഗർഭത്തിൽനിന്ന് പുറപ്പെട്ട നാദബ്രഹ്മംപോലെയാണ്. അതിനെന്തിനും ശക്തിയുണ്ട്. ശരിക്ക് സുസ്വരത്തിൽ വിധിപോലെയുള്ള മന്ത്രോച്ചാരണധ്വനി പഞ്ചകോശങ്ങളേയും നിശ്ചലങ്ങളാക്കുന്നു.

ജപം മനസ്സിനെ ലൌകികവാസനകളിൽനിന്നും ആത്മീയതയിലേക്കു് വഴിതിരിക്കുന്നു. രജസ്സിൽനിന്നു് സത്വത്തിലേക്കും ജ്ഞാനത്തിലേക്കും ഉയർത്തുന്നു.

അനന്തമായ ആത്മജ്ഞാനകലവറയാണു് നാമമന്ത്രങ്ങൾ,യാന്ത്രികമായ വേദോച്ചാരണംകൂടി ഫലമുള്ളതാണു്.

ആത്മശുദ്ധിപ്രദമാണു്. തത്തപറയുംപോലെ ഉച്ചരിച്ചാൽ കൂടി ഫലമുണ്ടു്. അതിന്റെ വില അതിനുണ്ടു്. അപ്പോൾ ശ്രദ്ധയോടെ ഉച്ചരിച്ചാൽ പറയേണ്ടതില്ലല്ലോ.

നാമസ്മരണ

സത്യയുഗത്തിൽ മനുഷ്യന്റെ മനസ്സു് വളരെ പരിശുദ്ധമായതിനാൽ ധ്യാനമാണു് വിധി. അന്നു് എല്ലാവർക്കും ധ്യാനംചെയ്യാൻ സാധിക്കും.

ത്രേതായുഗത്തിൽ ജനങ്ങൾ രജഃപ്രധാനികളായിരുന്നതിനാൽ യജ്ഞങ്ങളായിരുന്നു വിധി.

ദ്വാപരയുഗം സഗുണാരാധനത്തിന്നു പ്രാധാന്യമുള്ള കാലമാണു്. ഭഗവല്ലീലകളെ കീർത്തിച്ചുകൊണ്ടു് ഭക്തിയോടുകൂടിയ ആരാധനം ആത്മസുലഭമായിരുന്നു.

കലിയുഗത്തിൽ എല്ലാവർക്കും മനഃശുദ്ധി വളരെ കുറവായിരിക്കും. ധ്യാനമോ യാഗാദി ധർമ്മങ്ങളോ സാദ്ധ്യമായിരിക്കയില്ല. അതിനാൽ നാമസങ്കീർത്തനമാണു് കലിയുഗത്തിലെമുഖ്യസാധനയായിവിധിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നതും. ഹരിനാമസ്മരണംമാത്രം മതി കലിയുഗത്തിൽ മുക്തിക്കു്.

സംസാരസാഗരത്തിന്റെ മറുകരയ്ക്കുകടക്കാനുള്ള ഉത്തമവും, സുരക്ഷിതവുമായ നൌകയാണു് ഹരിതിരുനാമം.

ഭഗവന്നാമമില്ലെങ്കിൽ സായൂജ്യവുമില്ല. എപ്പോഴും ഭഗവന്നാമോച്ചാരണമാണു് നിങ്ങളുടെ ചുമതല. ഭഗവന്നാമം നിധികളിൽവെച്ചു് നിധിയാണു്. രാമനാമം

വേദസാരമാണു്. പ്രേമഭക്തിഭരിതനായി ആനന്ദബാഷ്പത്തിലാറാടിക്കൊണ്ടു് രാമനാമോപാസന ചെയ്യുക, സച്ചിദാനന്ദാനുഭൂതിയെ പ്രാപിക്കാം. രാമനാമം അതിനുള്ള മാർഗ്ഗം തെളിയിക്കും. അതിനാൽ ''രാമ–രാമ''എന്നു് ജപിക്കുക.

രാമനാമം ജപിക്കുന്നവനു് വ്യസനമില്ല. രാമാനുഗ്രഹം അവനെ രക്ഷിക്കുന്നു. ജനനമരണപ്രവാഹരൂപമായ സംസാരത്തിൽനിന്നു് രക്ഷിക്കുന്നു.

ഹരിനാമം സർവ്വപാപങ്ങളേയും സംഹരിക്കുന്നു. ഇതു് പ്രസിദ്ധമാണു്. ശക്തിയെ തരുന്നതും ആപത്തിൽനിന്നു രക്ഷിക്കുന്നതും ഹരിനാമം മാത്രമാണു്. നാമസ്മരണകൊണ്ടു് മുക്തന്മാരായവരാണു് പ്രഹ്ലാദൻ, ധ്രുവൻ, സനകൻ മുതലായവരെല്ലാം.

മഹാപാപികൾകൂടി നാമസ്മരണകൊണ്ടു് മുക്തരാവുന്നു. ഭഗവാനും, അവിടത്തെ തിരുനാമവും ഒന്നെന്നറിഞ്ഞുശ്രദ്ധയോടെ ഉപാസിക്കുക.

നാമജപം മനസ്സിലെ എല്ലാ മാലിന്യങ്ങളേയും അകററി ആനന്ദത്തെ വളർത്തുന്നു. ആത്മചൈതന്യത്തെ വളർത്തി ഭഗവൽസാമീപ്യവും, സായൂജ്യവും സാധിപ്പിക്കുന്നു.

സർവ്വാത്മനാ ഭഗവൽപാദത്തെ അഭയം പ്രാപിക്കുക; നാമം ജപിക്കുക. ഇതാണു് ശാസ്ത്രങ്ങളുടെ അവസാനത്തെ വിധിയും, ഋഷിവര്യന്മാരുടെ ശാസനവും. നാമസങ്കീർത്തനം മനസ്സാകുന്ന കണ്ണാടിയെ നിർമ്മലവും, പ്രകാശമാനവുമാക്കുന്നു. ആശാവനത്തെ ദഹിപ്പിക്കുകയും ആനന്ദപ്രളയജലത്തിൽ ശരീരത്തെ മുക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

ഭഗവന്നാമശരണനായി ആശകളെ തടുക്കുക; ഏകാന്തവാസവും മൌനവും പരിശീലിക്കുക; അദ്ധ്യാത്മജീവിതത്തെ നേടുക. സകല സങ്കടങ്ങളുമപ്പോളവസാനിക്കും; സച്ചിദാനന്ദാനുഭൂതിയുമുണ്ടാകും.

''ഓം നമശ്ശിവായ,'' ''ഹരേ രാമ, ഹരേ കൃഷ്ണ'' എന്നിങ്ങനെ ഗാനംചെയ്ത് ആത്മാവിൻെറ നാദബ്രഹ്മഗാനത്തെ ശ്രവിക്കുക.

''ഓം നമോ ഭഗവതേ വാസുദേവായ'' എന്ന ശ്രീകൃഷ്ണസ്വാമിയുടെ ദ്വാദശാക്ഷരമന്ത്രത്തെ ജപിച്ചു ജപിച്ച് ഗോകുലാനന്ദനായി, രാധാവല്ലഭനായി, നന്ദഗോപാനന്ദപുഞ്ജമായിരിക്കുന്ന ഭഗവാൻെറ ദിവ്യമംഗളവിഗ്രഹത്തിൻെറ ദർശനത്തെ സാധിക്കുക.

സർവ്വരോഗസിദ്ധൌഷധമാണ് ഭഗവന്നാമം. ഒന്നാന്തരം രസായനവും, ആസവവുമാണ്.

....

എൻെറ മാലയാണെൻെറ രസന. അതുകൊണ്ടാണ് ഞാൻ നാമം ജപിക്കുന്നത്.

സർവ്വം നാമമയം

നാമവും, നാമിയും ഒന്നുതന്നെ.

നാമം നിങ്ങളെ ഈശ്വരാഭിമുഖനാക്കിത്തീർക്കും.

മാർഗ്ഗവും, ലക്ഷ്യവും രണ്ടും നാമംതന്നെ സാധകന്.

ഭയസമുദ്രത്തിന്നക്കരെക്കടക്കാനുള്ള വഞ്ചിയാണ് നാമം. സ്വാതന്ത്ര്യത്തിനും, ആനന്ദാനുഭൂതിക്കുമെല്ലാം അവലംബം നാമംതന്നെ.

അത്യന്തം ശുദ്ധീകരിക്കുന്നതും, പ്രകാശിപ്പിക്കുന്നതും രണ്ടും നാമം തന്നെ.

ചിദാനന്ദാനുഭൂതിയും, ശാന്തിയും, മുക്തിയുമെല്ലാം നാമംകൊണ്ടുതന്നെ ഉണ്ടാവുന്നു.

നാമമാഹാത്മ്യം അവർണ്ണനീയമാണ്.

നാമത്തിൽ അവസാനമില്ലാത്ത ശക്തിയാണ് നിറച്ചിരിക്കുന്നത്.

നാമം തന്നെ അമൃതം

ലോകത്തിലെ സകല സമ്പത്തുകളെക്കാളും വലിയ സമ്പത്താണ് നാമം.

സാധകനെ ഈശ്വരസന്നിധിയിലേയ്ക്കു് കടത്തുന്ന പാലമാണു് നാമം.

മോക്ഷകവാടത്തിന്റെ താക്കോലാണു് നാമം.

ദിവ്യപ്രേമത്തേയും, ആനന്ദത്തേയും ഹൃദയത്തിൽ നിറയ്ക്കുന്ന നാമം. നിങ്ങാംക്കഭയസ്ഥാനവും, ആധാരവും, പ്രാപ്യസ്ഥാനവും നാമംതന്നെ. സർവ്വപാപഹരമായിട്ടുള്ളതും നാമംതന്നെ. അതു് ലോകത്തിൽ ശാന്തിയേയും, സമാധാനത്തേയും, സൽബുദ്ധിയേയും, ഐക്യത്തേയും വളൎത്തുന്നു. നാമത്തിലഭയം പ്രാപിക്കുക. ഭാവത്തോടും ഭക്തിയോടും, ഏകാഗ്രതയോടുംകൂടി ജപിക്കുക. സകല ദുഃഖങ്ങളും, ക്ലേശങ്ങളും, വേദനകളും, ആവലാതികളുമവസാനിക്കും.

അജപാജപം

മുണങ്ങാതെയുള്ള ജപത്തിനെയാണു് അജപാജപമെന്നു പറയുന്നതു്. ഇതു് ശ്വാസഗതിയെക്കൂടി അനുസരിച്ചാണു്. ''സോ/ഹം'' മന്ത്രം അജപാജപമാണു്. ഇതു് എല്ലാമനുഷ്യരും ഇരുപത്തിനാലു മണിക്കൂറുകൊണ്ടു് 21600 പ്രാവശ്യം അറിയാതെതന്നെ ജപിക്കുന്നുണ്ടു്. ശ്വാസഗതി പുറത്തേയ്ക്കുപോകുമ്പോാം ''സോ'' എന്നും, അകത്തേയ്ക്കു കടക്കുമ്പോാം ''ഹം'' എന്നും ഉള്ള മന്ത്രശബ്ദം ശ്രദ്ധിച്ചാൽ കോംക്കാം. നിത്യേന ഒരു മണിക്കൂറെങ്കിലും ''സോ/ഹം'' മന്ത്രത്തെ ഉപാസിക്കുന്നതു് ചിത്തം ഏകാഗ്രമായിത്തീരാനും, ധ്യാനം ഉറയ്ക്കാനും വളരെ നല്ലതാണു്.

സർവ്വീസിൽനിന്നൊഴിഞ്ഞ ഒരു പെൻഷൻ ക്ലാക്കിന്നുംകൂടി ദിവസത്തിൽ ഈ മന്ത്രം അമ്പതിനായിരം സംഖ്യ ജപിക്കാം. വെറും ആറു മണിക്കൂറേ വേണ്ടു. എന്നാൽ അതുകൊണ്ടു് ജീവിതത്തിനു് വളരെ ഉയർച്ചയുണ്ടാവും. മനഃശ്ശുദ്ധിയും, ശാന്തിയും, ആനന്ദവും, അവസാനം ഭഗവൽ ദർശനംപോലും സാധിക്കും. മനസ്സു് വേഗത്തിൽ ഉൽബുദ്ധമാവും.

ജപത്താൽ സിദ്ധി പ്രാപിച്ച ഭക്തൻമാർ

'രത്നാകരൻ' എന്ന കൊള്ളക്കാരൻ ശ്രീനാരദമഹർഷി യുടെ ഉപദേശത്താൽ 'മരാ—മരാ' എന്നുച്ചരിച്ചു വാല്മീകി മഹർഷിയായിത്തീർന്നു.

പണ്ഡർപുരത്തു് ശ്രീകൃഷ്ണമൂർത്തിയെ 'വിഠൽ, വിഠൽ' എന്നു് ജപിച്ചു സേവിച്ച മഹാരാഷ്ട്രർഷി–തുക്കാറാം– പലതവണയും കൃഷ്ണദർശനം സാധിച്ച ഭക്തനാണു്.

ബാലനായ ധ്രുവൻ ''ഓം നമോ ഭഗവതേ വാസു ദേവായ'' എന്ന ദ്വാദശാക്ഷരമന്ത്രം ജപിച്ചതിനാൽ വള രെ വേഗത്തിൽ ഭഗവൽദർശനത്തിന്നു് പാത്രമായി.

പ്രഹ്ലാദൻ 'നാരായണ—നാരായണ' എന്നു ജപിച്ചു് നൃസിംഹമൂർത്തിയെ പ്രത്യക്ഷനാക്കി.

ശിവാജിയുടെ ഗുരുവായ "രാംദാസ്'' തക്ലിഗ്രാമ ത്തിൽ ഗോദാവരി നദിയിൽ വെള്ളത്തിലിറങ്ങിനിന്നു് "ശ്രീരാം ജയരാം ജയജയരാം" എന്ന രാമമന്ത്രത്തെ പതി മൂന്നുകോടിയാണു് ജപിച്ചതു്. അതിന്റെ ഫലമായി അദ്ദേഹം ഋഷിയായിത്തീർന്നു.

കുറച്ചു മണിക്കൂറുകൾ ദിവസേന ഏകാന്തവാസം വേണം. വിജനപ്രദേശത്തു് മററാരുമില്ലാതെ ഏകനായി രിക്കുക. കണ്ണടച്ചു് ശ്രദ്ധയോടുകൂടി ശബ്ദമുണ്ടാക്കാതെ നാമമന്ത്രമുരുവിടുക, ഭക്തിയോടുകൂടി കുറച്ചുസമയം മാന സിക ജപവും നടത്തുക. ഇങ്ങനെ മുടങ്ങാതെ എല്ലാ ദിവ സവും തുടർന്നുപോവണം. എന്നാൽ ഈശ്വരനിൽതന്നെ ജീവിക്കാൻ സാധിക്കും. അവസാനം ഭഗവൽദർശനവും സാധിക്കും.

മന്ത്രദീക്ഷാഫലം

അദ്ധ്യാത്മജീവിതത്തിൽ മന്ത്രദീക്ഷയാണതിപ്രധാന മായ സംഗതി. സിദ്ധനായ സദ്ഗുരുവിൽനിന്നു് മന്ത്രോ പദേശം സാധിക്കുന്നതു് അപൂർവ്വമാണു്. ഈ ഭാഗ്യം ചു രുക്കം ചിലർക്കേ കിട്ടാറുള്ളു. സാധകനു് കിട്ടാവുന്നതിൽ

വെച്ചേററവും വലിയ അനുഗ്രഹമാണ് സിദ്ധനായ സദ്ഗുരുവിൽനിന്നു് മന്ത്രോപദേശം ലഭിക്കുകയെന്നതു്. മന്ത്രവും, മന്ത്രദീക്ഷയും എന്താണെന്നറിയാത്ത ഒരു സാധകനു് മന്ത്രസിദ്ധിവന്ന സദ്ഗുരുവിൻെറ ഉപദേശപ്രകാരമുള്ള മന്ത്രദീക്ഷയുടെ ഫലമെന്താണെന്നെങ്ങനെ അറിയാൻ കഴിയും? അതിൻെറ ഒരു ചെറിയ അംശത്തെപ്പോലും ആലോചിച്ചറിയാൻ സാധിക്കയില്ല. ഈ പുണ്യഭൂമിയിൽ വളരെപുരാതനകാലം മുതൽക്കുതന്നെ നടന്നുവരുന്ന സമ്പ്രദായമാണു് മന്ത്രോപദേശവും മന്ത്രദീക്ഷയും. അതു് നമ്മുടെ സംസ്കാരസമ്പത്തിൽ ഒരനഘചിന്താമണിതന്നെയാണു്. ദിവ്യനാമം സാക്ഷാൽ പരബ്രഹ്മസ്വരൂപമാണു്. വേദോപനിഷത്കാലങ്ങളിൽ സമാധിസ്ഥരായ ഋഷീശ്വരന്മാരുടെ ഹൃദയഗുഹകളിൽ തെളിഞ്ഞുപ്രകാശിച്ചുകണ്ടതാണു് എല്ലാ നാമങ്ങളും. അവയോരോന്നും നിർവ്വികല്പസമാധിയാകുന്ന അദ്ധ്യാത്മലോകത്തേയ്ക്കു് കടക്കാനുള്ള കവാടത്തിൻെറ താക്കോലുകളാണെന്നു് പറയണം. സച്ചിദാനന്ദബ്രഹ്മത്തിൻെറ പരിപൂർണ്ണജ്ഞാനം തരുന്നതു് മന്ത്രങ്ങളാണു്. അനവധി ശതാബ്ദങ്ങളായി ഋഷിപരമ്പരകളിൽക്കൂടെ ഇന്നത്തെ വെറും ഭൗതികപരിഷ്കാരദശയിലേയ്ക്കെത്തിച്ചേർന്നിട്ടുള്ളവയാണു് എല്ലാ നാമങ്ങളും. അവ ഗുരുപരമ്പരോപദിഷ്ടങ്ങളുമാണു്.

മന്ത്രോപദേശം സിദ്ധിച്ചമാത്രയിൽതന്നെ സാധകൻെറ ഹൃദയത്തിനു് അസാധാരണമായൊരു മാററമുണ്ടാവും. എങ്കിലും അപ്പോഠം അവനതറിഞ്ഞെന്നു വരില്ല. കാരണം മൂലാജ്ഞാനമാകുന്ന തമസ്സു് അത്രമാത്രം അവനെ ആവരണംചെയ്തിരിക്കുന്നതുകൊണ്ടുതന്നെ. ഉറങ്ങിക്കിടക്കുന്ന ഒരാളെ കട്ടിലിൽനിന്നെടുത്തു് കൊട്ടാരത്തിൽകൊണ്ടുപോയിക്കിടത്തിയാലും ഉണരാതിരിക്കും കാലത്തോളം അവനതറിയുന്നില്ലല്ലോ. തല്ക്കാലം അറിയുന്നില്ലെന്നതു

കൊണ്ടു മാററം സംഭവിക്കാതിരിക്കുന്നില്ല. മന്ത്രോപദേശത്തോടെത്തന്നെ മാററം സംഭവിച്ചുകഴിയുന്നു. വിതച്ച വിത്തു് അവസാനം ഫലിക്കുന്നതുപോലെ ഉപദേശസ്വീകരണത്തിൽ സംഭവിച്ച മാററം ക്രമേണ വളർന്നു് അവസാനം ആത്മജ്ഞാനമാകുന്ന ഫലത്തിലെത്തും. ഒരു വിത്തിനുമണ്ണിനടിയിലും, പിന്നെചെടിയായിരിക്കുമ്പോഴും വൃക്ഷമായിരിക്കുമ്പോഴുമൊക്കെ വരേണ്ടിയിരിക്കുന്ന പല പാകതകളും വന്നതിനുശേഷമാണു് അവസാനം ഫലവത്താവുന്നതു്. ഇതുപോലെതന്നെയാണു് ഒരു സാധകനും മന്ത്രോപദേശത്തിനുശേഷം നിരന്തരം ശ്രദ്ധാപൂർവ്വങ്ങളായ ആത്മീയസാധനകളെക്കൊണ്ടു് ക്രമേണ പരിപക്വാവസ്ഥയിൽ എത്തിയാൽ മാത്രമേ, മന്ത്രദീക്ഷ ആത്മാവബോധമാകുന്ന ആനന്ദഫലപ്രാപ്തിയിലെത്തുകയുള്ളൂ. ഈ അവസ്ഥ വരുത്തിത്തീർക്കേണ്ടതു് സാധകൻെറമാത്രം ചുമതലയാണു്. ഗുരുകടാക്ഷം വഴികാണിച്ചുതരും;അത്രമാത്രം. അതും ശ്രദ്ധാഭക്തിവിശ്വാസങ്ങളനുസരിച്ചിരിക്കുകയും ചെയ്യും. മുത്തുണ്ടാവുന്ന കക്ക ചോതിനക്ഷത്രമുദിച്ചുയരുമ്പോാം കിട്ടുന്ന മഴത്തുള്ളി കാത്തു് ക്ഷമിച്ചു കിടക്കുന്നതുപോലേയും, കിട്ടിയ മഴത്തുള്ളിയെ പാഴാക്കാതെ തൻെറ ശരീരാവയവങ്ങളുടെ ചേഷ്ടാവിശേഷങ്ങളെക്കൊണ്ടുവിലപിടിച്ച മുത്താക്കിത്തീർക്കുന്നതുപോലേയുമാണു് സാധകൻ ഗുരൂപദേശത്തിനുവേണ്ടി കാത്തിരിക്കുന്നതും, കിട്ടിയ ഉപദേശത്തെ ഭാവാവിഷ്ടനായി തൻെറയുള്ളിൽ നിലനിർത്തുന്നതും. അനന്തരം സാധനകളാകുന്ന സ്വപ്രയത്നം കൊണ്ടു് ഉപദേശത്തെ വലിയൊരദ്ധ്യാത്മശക്തിയാക്കി മാററി അതുകൊണ്ടു് അവിദ്യാകവാടത്തെ ഭേദിച്ചു് സച്ചിദാനന്ദബ്രഹ്മത്തെ പ്രാപിക്കുന്നതുമൊക്കെ.

വൈകുണ്ഠത്തിൽ ഭഗവാൻ ശ്രീനാരായണൻ ശ്രീനാരദമഹർഷി ഇരുന്നെഴുന്നേററുപോയ സ്ഥലത്തു് പുണ്യാഹം

തളിച്ച് ശുദ്ധിവരുത്താൻ ലക്ഷ്മീദേവിയോടരുളിച്ചെയ്ത കഥയിൽ നിന്നൂഹിക്കാം. മന്ത്രദീക്ഷകൊണ്ട് ചിത്ത ശുദ്ധിവന്ന ഒരാളുടെ ചിത്തത്തിന്നെത്ര വലിയ മാററമാ ണുണ്ടാവുന്നതെന്ന്. ലക്ഷ്മീദേവി ആശ്ചര്യപ്പെട്ട് എന്താ ണിങ്ങനെ കല്പിക്കുന്നതെന്നു ചോദിച്ചപ്പോൾ ഭഗവാൻ അരുളിച്ചെയ്തത് ''നാരദനിപ്പോഴും മന്ത്രോപദേശം കിട്ടി യിട്ടില്ല; മന്ത്രദീക്ഷയും എടുത്തിട്ടില്ല'' എന്നാണ്. ഇതി ൻെറ സാരം. മന്ത്രദീക്ഷകൊണ്ടുണ്ടാവേണ്ടിയിരിക്കുന്ന ചിത്തശുദ്ധി ഇപ്പോഴും നാരദമഹർഷിക്ക് വന്നിട്ടില്ലെന്നാ ണല്ലോ. ഇതാണ് മന്ത്രോപദേശത്തിൻെറ യോഗ്യത. അതു നിങ്ങളെ പരമാത്മാവോടുകൂടി യോജിപ്പിക്കുന്ന കണ്ണി യാണ്, സ്വപ്നശൃംഖലയുടെ ഇങ്ങേ അററത്തെ കണ്ണിയാ ണ് മന്ത്രദീക്ഷ. അങ്ങേ അററത്തെ കണ്ണിയാണ് ഏററവും മഹത്തായ സച്ചിദാനന്ദബ്രഹ്മാനുഭൂതി. ഇപ്പോൾ മനസ്സി ലായില്ലേ മന്ത്രദീക്ഷയെന്നാലെന്താണെന്ന്?

ഏററവും മഹത്തായതെന്തോ അതു് സ്വാധീനമാക്കി ത്തീർക്കലാണ് മന്ത്രദീക്ഷ. അതു് കിട്ടിക്കഴിഞ്ഞാൽ പിന്നെ മറെറാന്നും കിട്ടേണ്ടതായിട്ടില്ല. അതിനെ അറി ഞ്ഞാൽപിന്നെ ജ്ഞേയമായിട്ടൊന്നുമില്ല. അതിനെ പ്രാ പിച്ചാൽ പിന്നെ മറെറാന്നിനെ പ്രാപിക്കേണ്ടതായിട്ടു മില്ല. നിങ്ങൾ മനസ്സോ, ശരീരമോ അല്ലെന്നു മന്ത്രദീക്ഷ കൊണ്ടറിയാറാവും. സച്ചിദാനന്ദസ്വരൂപനാണ്; ജ്ഞാന സ്വരൂപനാണെന്നറിയാറാവും. പ്രത്യക്ഷ ഈശ്വരനായ സത്ഗുരുവിൻെറ കൃപാകടാക്ഷം നിങ്ങൾക്കാത്മബോധ ഫലത്തെത്തരട്ടെ.

അനുഷ്ഠാനം

അനുഷ്ഠാനമാണ് തപസ്സ്. ഉദ്ദിഷ്ടഫലസിദ്ധിക്കായി ക്കൊണ്ടുള്ള നിയമാനുഷ്ഠാനങ്ങളാണതു്. ഉദ്ദേശം മോക്ഷ മാവാം. എന്നാൽ മോക്ഷം സാധിക്കണമെന്ന ഉദ്ദേശവും.

ഒരു ആശതന്നെയാണ്. പക്ഷേ മററു ഭൌതികാഗ്രഹങ്ങരം പോലെയല്ലെന്നേയുള്ള. തപോനുഷ്ഠാനങ്ങരം അല്ലെങ്കിൽ ദീക്ഷ കഴിയുന്നതുവരെ യാതൊരു ലൌകികകാര്യത്തിലും പ്രവേശിക്കരുതു്. വൈദികങ്ങളായ അദ്ധ്യാത്മതപോനുഷ്ഠാനങ്ങളിൽതന്നെ മനസ്സിനെ ഏകാഗ്രമാക്കി വെച്ചുകൊണ്ടിരിക്കണം. ഈ അനുഷ്ഠാനങ്ങളാണ് സാധകനെ ഉദ്ദിഷ്ടസിദ്ധിക്കധികാരിയാക്കുന്നതു്.

യാതൊരു ഫലത്തേയും ഇച്ഛിക്കാതെ ചെയ്യുന്ന അനുഷ്ഠാനമാണേററവും ശ്രേഷ്ഠവും, ശ്രേയസ്കരവും. ആത്മശുദ്ധിയും, സംസാരനിവൃത്തിയുമാണ് സാധിക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നതു്. നിഷ്കാമമായി ചെയ്യുന്ന സാധനകളെക്കൊണ്ടത്രേ രണ്ടുമുണ്ടാവും. ഇതിൽക്കവിഞ്ഞ അനുഷ്ഠാനങ്ങളില്ല. അത്ര മാഹാത്മ്യമേറിയതാണ് നിഷ്കാമരൂപേണയുള്ള അദ്ധ്യാത്മ സാധന. നിസ്സാരങ്ങളായ ഭൌതികാഗ്രഹങ്ങളോടുകൂടിയ തപസ്സൊന്നും ഒരു തപസ്സല്ല. അതൊക്കെ അജ്ഞാനത്തിൻെറ ചില വകഭേദം മാത്രമേ ആവുന്നുള്ള. ജനനമരണ സ്വരൂപമായ സംസാരപ്രവാഹത്തിൽനിന്നു കരകയറാനുള്ള മാർഗ്ഗങ്ങളാണ് ആദ്ധ്യാത്മികാനുഷ്ഠാനങ്ങരം.

ഒരുദിവസം, ഒരാഴ്ച, ഒരുമാസം, നാല്പത്തെട്ടുദിവസം, മൂന്നുമാസം, ആറുമാസം അല്ലെങ്കിൽ ഒരു കൊല്ലം, ഇങ്ങനെ നീണ്ടുനില്ക്കുന്ന അനുഷ്ഠാനങ്ങളെ അവരവരുടെ ഇച്ഛയ്ക്കും കഴിവിന്നും അനുസരിച്ചു തീർച്ചപ്പെടുത്തി അനുഷ്ഠിച്ചു തുടങ്ങണം. ശക്തിപോലെ അനുഷ്ഠിച്ചകാലം കൂട്ടുകയും വേണം.

സാധനയുടെ അനുഷ്ഠാനസ്വരൂപം ശരീരത്തിൻെറ ശക്തിക്കനുസരിച്ചാണ് ചിട്ടപ്പെടുത്തേണ്ടിയിരിക്കുന്നതു്. സാധനയുടെ പേരും പറഞ്ഞു് ആരോഗ്യമില്ലാത്തവൻ കുളിക്കുകയോ, ശക്തിയില്ലാത്തവൻ നോൽമ്പുനോററു പട്ടിണികിടക്കുകയോ ചെയ്യരുതു്. രോഗമുള്ളവൻ മരുന്നു കഴിക്കണം. ഇതൊക്കെ അവരവരുടെ ബുദ്ധികൊണ്ടുതന്നെ

ആലോചിച്ചു തീർച്ചപ്പെടുത്തേണ്ടതാണ്. എല്ലാ സാധനകൾക്കും അങ്ങനെ കൃത്യമായൊരു നിയമമൊന്നുമില്ല. കാലദേശാവസ്ഥകളെ നോക്കി നിയമങ്ങൾക്കൊക്കെ ഭേദഗതി വരുത്താം. മദിരാശിക്കാരനായ ഒരു സാധകനു മഞ്ഞുകാലത്തുംകൂടി ഒരു ലങ്കോട്ടിമാത്രം ധരിച്ചാൽ മതിയായേയ്ക്കാം. എന്നാൽ മഞ്ഞുറച്ച ഗംഗോത്രിയിലതു പററില്ല അവിടെ ഉഷ്ണകാലത്തുകൂടി ധാരാളം ചൂടുള്ള വസ്ത്രങ്ങൾ വേണ്ടിവരും. കാലാവസ്ഥ ഹിമവാനിലും, മദിരാശിയിലും, തിരുവനന്തപുരത്തും ഒരുപോലെയല്ല. ശരീരത്തെ ക്ലേശിപ്പിക്കലല്ല, ആത്മാവിനെ പോഷിപ്പിക്കലാണ് അനുഷ്ഠാനങ്ങളുടെ ഉദ്ദേശം.

കൈലാസം, മാനസസരസ്സടം എന്നീ പ്രദേശങ്ങളിലെ മഞ്ഞിൻപുറത്തൊക്കെ ചെരിപ്പിട്ടു നടന്നാൽ അനുഷ്ഠാനങ്ങൾക്കൊരു കുറവും വരുന്നതല്ല. ശരീരത്തിൻെറ സുസ്ഥിതിക്കാവശ്യമായതൊക്കെ സ്വീകരിക്കാവുന്നതാണ്. അനാവശ്യങ്ങളായ ആഗ്രഹങ്ങളേയും, ആഭാടങ്ങളേയും മാത്രമേ തടയേണ്ടതുള്ളൂ. ബ്രഹ്മചര്യം അത്യാവശ്യമാണ്. എതാനുഷ്ഠാനത്തിന്നും അതത്യാവശ്യവും, ഒഴിച്ചുകൂടാൻ പാടില്ലാത്തതുമാണ്. അതുപോലെതന്നെ സത്യാഹിംസാദി മററു സാത്വികധർമ്മങ്ങളും ആത്മീയനിയമനങ്ങൾക്കത്യാവശ്യമാണ്.

മനസ്സിൻെറ നിയമനത്തിന്നു വിപരീതമായിട്ടുള്ളതൊന്നും കൊള്ളില്ല. അങ്ങനെയുള്ള വിപരീതങ്ങളെ ശരീരത്തിൽനിന്നല്ല,മനസ്സിൽനിന്നാണകറേറണ്ടതും. മനസ്സുകൊണ്ടുള്ള പ്രവൃത്തിക്കാണ് ശക്തി. ശരീരംകൊണ്ടുള്ളതു സാരമില്ല. മനസ്സിൽ ഒന്നു വിചാരിച്ചു ശരീരംകൊണ്ടു മറെറാന്നു പ്രവർത്തിക്കുന്നവൻ മിഥ്യാചാരനാണ്. അങ്ങനെയുള്ള ഒരാളുടെ സാധനയ്ക്കൊരു ഫലവുമില്ല. എല്ലാ കർമ്മത്തിന്നും കാരണം മനസ്സാണ്. ശരീരം ഉപകരണമേ

ആവുന്നുള്ളു. പ്രവർത്തിക്കുന്ന സമയത്തു കാര്യങ്ങളെ നിയന്ത്രിക്കാൻ മനസ്സിനേ സാധിക്കയുള്ളൂ; ശരീരത്തിന്നു സാദ്ധ്യമല്ല. സാധനാനുഷ്ഠാനത്തിലെ എല്ലാ കർമ്മങ്ങളും മനസ്സിനെ ശാന്തമാക്കാനുള്ളതാണ്.

ജപാനുഷ്ഠാനം

ആദ്യമായി ഒരിഷ്ടമന്ത്രം തിരഞ്ഞെടുക്കണം. അനുഷ്ഠാനത്തിന്റെ ഉദ്ദേശം മന്ത്രത്തിന്റെ പരിധിക്കുള്ളിലൊതുങ്ങുന്നതുമായിരിക്കണം. അതായതു് ഒരാൾക്കു് ഒരു പുത്രനുണ്ടാവണമെന്നാണുദ്ദേശമെന്നിരിക്കട്ടെ. അതിനുവേണ്ടി അയാൾ ഹനുമാന്റെ മന്ത്രത്തെയാണ് ജപിക്കുന്നതെങ്കിൽ അതു ശരിയല്ല. അപ്പോൾ പുത്രലാഭത്തിന്നു പററുന്ന മന്ത്രത്തെത്തന്നെ തിരഞ്ഞെടുക്കണം. അനുഷ്ഠാനകാലത്തു 'മറെറാരാളെ ഉപദ്രവിക്കണം' എന്നും മററുമുള്ള നീചമായ ആഗ്രഹമൊന്നും മനസ്സിലുണ്ടാവരുതു്. അങ്ങനെയുള്ള തെററായ ആഗ്രഹം സാധകനെത്തന്നെ നശിപ്പിച്ചേയ്ക്കാം. ഏതനുഷ്ഠാനത്തിലും ഉത്തമമായ ആത്മീയോദ്ദേശം മാത്രമേ ഉണ്ടാകാവൂ.

സാധകൻ ഒരു നല്ല ദിവസം പ്രഭാതത്തിൽ—ബ്രഹ്മമുഹൂർത്തത്തിൽ—ഒഴുക്കുള്ള നദീജലത്തിലോ അല്ലെങ്കിൽ മററു ജലാശയങ്ങളിലോ സ്നാനാദിശുദ്ധികൃത്യങ്ങൾ നിർവ്വഹിച്ചു ജപം ആരംഭിക്കണം. ജപത്തിന്റെ അവസാനംവരെ മൌനം പാലിക്കപ്പെടണം. പകൽസമയമധികവും ജപത്തിന്നായിത്തന്നെ ഉപയോഗപ്പെടുത്തണം. ആദിത്യനേയും, ഇഷ്ടദേവതയേയും ആരാധിക്കണം. സന്ധ്യയെ വന്ദിക്കണം. സ്തുതികളേയും കീർത്തനങ്ങളേയും പാടണം. കിഴക്കോ വടക്കോ തിരിഞ്ഞിരുന്നു മാലയെടുക്കണം. ഇഷ്ടദേവതാദ്ധ്യാനത്തോടുകൂടി ജപമാരംഭിക്കണം. ഉദ്ദേശമെപ്പോഴും ഓർമ്മയിലുണ്ടാവണം. മൌനമവലംബിച്ചു്,

കണ്ണടച്ചു്, ഇന്ദ്രിയങ്ങളെ യമിച്ചു്, ആദൾം മറക്കാതെ ജപത്തെ നടത്തണം.

അനുഷ്ഠാനം കഴിയുന്നതുവരെ ഭാര്യ നേരിട്ടു വരരുതു്. പുത്രദാരധനധാന്യാദി വ്യവഹാരങ്ങളൊന്നും അവസാനം വരെ ചിന്തയിലുണ്ടാവരുതു്. അവയെല്ലാം ഉദ്ദേശ സിദ്ധിക്കു വിരുദ്ധങ്ങളാണു്. അതിഥിപൂജ ചെയ്യണം. അനുഷ്ഠാനകാലം കഴിയുന്നതുവരെ ദിവസേന ഒരാൾക്കെങ്കിലും ആഹാരം കൊടുത്തു തൃപ്തി വരുത്തണം. അവസാന ദിവസം ഹോമം നടത്തണം. ഒട്ടാകെയുള്ള ജപസംഖ്യയുടെ പത്തിലൊന്നുവരുന്ന സംഖ്യ കണക്കാക്കി ആഹുതി ചെയ്യണം. സാധുക്കൾക്കു സുഭിക്ഷമായി അന്നദാനവും ചെയ്യണം. ആഹുതിയുടെ സംഖ്യയോളംതന്നെ അർഘ്യത്തിനും സംഖ്യ കണക്കാക്കണം. അത്രയും അധികം സാധിച്ചില്ലെങ്കിൽ മന്ത്രസംഖ്യകൊണ്ടെങ്കിലും സംഖ്യയൊപ്പിക്കുകയും വേണം.

ചുരുക്കിപ്പറയുന്നതായാൽ ലൌകികചിന്തകളൊന്നുമില്ലാതെ മനസ്സടക്കി കുറച്ചധികം കാലം നീണ്ടുനില്ക്കുന്ന ജപത്തിനാണു് ജപാനുഷ്ഠാനമെന്നു പറയുന്നതു്. ഇതു ഇഷ്ടസാദ്ധ്യത്തിന്നുള്ള വഴിയുമാണു്. മന്ത്രാക്ഷരങ്ങളെത്രയുണ്ടോ അത്ര ലക്ഷം അല്ലെങ്കിൽ അക്ഷരലക്ഷം സംഖ്യയാണു് ജപം ചെയ്യേണ്ടതു്. പക്ഷേ കുറേ അധികം സംഖ്യ ജപിക്കുന്നതാണു് ഇഷ്ടസിദ്ധിയുണ്ടാവാൻ നല്ലതു്. മനുഷ്യൻെറ മനസ്സു വളരെ മലിനമാണു്. മന്ത്രത്തിലും ദേവതയിലും ഏകാഗ്രമാക്കിനിർത്താൻ വളരെ വിഷമമാണു്. രൂപം മനസ്സിൽ തെളിഞ്ഞു പ്രകാശിക്കാൻ അധികം പുരശ്ചരണങ്ങൾ വേണ്ടിവന്നേക്കാം. ഒരു പുരശ്ചരണംകൊണ്ടു് അഭീഷ്ടസിദ്ധിയുണ്ടായിയെന്നുവരില്ല. എന്തുകൊണ്ടെന്നാൽ മനസ്സു രജസ്തമോമയവും അത്യന്ത

ചഞ്ചലവുമാണ്. അതിനാൽ കുറെ അധികം ജപിക്കുന്നതാണ് നല്ലതു്.

സ്വാദ്ധ്യായാനുഷ്ഠാനം

വേദങ്ങൾ, മഹാഭാരതം, രാമായണം, ഭാഗവതം എന്നീ ദിവ്യഗ്രന്ഥങ്ങളെ ഒരു ചിട്ടവെച്ചു വായിക്കുന്ന സമ്പ്രദായത്തിനാണ് സ്വാദ്ധ്യായാനുഷ്ഠാനമെന്നു പറയുന്നതു്. വേദങ്ങളുടെ വായനയ്ക്കു് അദ്ധ്യയനമെന്നും, ഭാഗവതത്തിന്റെ വായനയ്ക്കു സപ്താഹമെന്നും, മററു രണ്ടു ഗ്രന്ഥങ്ങളുടേതിനു പാരായണമെന്നും പറയും. ജപാനുഷ്ഠാനത്തിനു പറഞ്ഞതുപോലുള്ള അർഗ്ഘ്യം, ഹവനം തുടങ്ങിയ എല്ലാ ചടങ്ങുകളും ഇതിനും പാലിക്കപ്പെടേണ്ടവയാണുതാനും.

മററനുഷ്ഠാനങ്ങൾ

ഇതുപോലെതന്നെ മററനുഷ്ഠാനങ്ങളും അല്പാല്പഭേദഗതികളോടുകൂടി ചെയ്യാവുന്നതാണ്. സ്ത്രീയാണെങ്കിൽ അനുഷ്ഠാത്രിക്കു് നിയമങ്ങളിൽ ചില ചില്ലറ വ്യത്യാസങ്ങൾ കൂടി വരുത്തണം. ഋതുകാലങ്ങളിൽ അരുതു്. അനുഷ്ഠാനകാലത്തിന്റെ പകുതിയിൽവെച്ചു ഋതുവാകരുതു്. ഒരു മാസത്തിൽ കുറഞ്ഞ കാലംകൊണ്ടവസാനിക്കുന്ന അനുഷ്ഠാനങ്ങളാണ് അവൾക്കുനല്ലതു്. അനുഷ്ഠാനകാലത്തു കുട്ടിക്കു മുലകൊടുക്കരുതു്. ബ്രഹ്മചര്യംവേണം. ബാക്കി നിശ്ചയങ്ങളെല്ലാം പുരുഷന്മാരുടേതുപോലെതന്നെ. എന്നാൽ ഗായത്രീജപവും, വേദാദ്ധ്യയനവും സ്ത്രീകൾക്കു പാടില്ലാത്തതുമാണ്.

സാധാരണ അനുഷ്ഠാനമെന്നു പറഞ്ഞാൽ ജപവും, സ്വാദ്ധ്യായവുമാണ്. ധ്യാനം അനുഷ്ഠാനമല്ല; അതു് ഒരു പടികൂടി മീതെയാണ്. അനുഷ്ഠാനശബ്ദത്തിന്റെ അർത്ഥം അവിടേക്കെത്തില്ല. ക്ഷേത്രങ്ങളിലുള്ള പ്രാർത്ഥനകളൊക്കെ

അനുഷ്ഠാനത്തിന്റെ വകുപ്പിൽപെടുത്താം. എന്നാൽ ശാസ്ത്ര സിദ്ധാന്തപ്രകാരം അതു ശരിയല്ലതാനും. ഗൃഹത്തിൽ നിന്നും, ഗാർഹസ്ഥ്യ വൃത്തിയിൽനിന്നും വിട്ടുമാറി ലൌകികചിന്തകളൊന്നുമില്ലാതെ ചെയ്യണം അനുഷ്ഠാനമെന്നാണ് ശാസ്ത്രസിദ്ധാന്തം. ക്ഷേത്രങ്ങളിലെ പ്രാത്ഥനകൾക്ക് അങ്ങനെയുള്ള നിയമങ്ങളൊന്നും പാലിക്കപ്പെടാറില്ല. എങ്കിലും അനുഷ്ഠാനത്തിന്റെ വകുപ്പിലാണ് പെടുത്തിവരാറ്. അനുഷ്ഠാനം ഒരു വലിയ തപസ്സുതന്നെയാണ്. ഭക്തി ശ്രദ്ധാ വിശ്വാസങ്ങളോടുകൂടി ചെയ്യേണ്ടതുമാണ്.

അനുഷ്ഠാനകാലം

അനുഷ്ഠാനത്തിന്നിത്ര സമയമെന്നു ക്ലിപ്തമൊന്നുമില്ല. അവരവരുടെ അഭീഷ്ടത്തിന്നും, കഴിവിന്നും, അനുസരിച്ചു തീർച്ചപ്പെടുത്തിയാൽ മതി. ഒരു ദിവസം മാത്രമാവാം. അതിന്ന് അതിന്റെ ഫലമുണ്ടാവും. പക്ഷേ കുറച്ചുദിവസം നീണ്ടുനില്ക്കുന്ന നിലയിൽ ചിട്ടപ്പെടുത്തുന്നതാണ് നല്ലതു്. നീണ്ടുനിന്നാൽ മനസ്സിന്നു സാധനാബലവും ശക്തിയും വദ്ധിക്കും. ക്രമേണ യോഗിയായിത്തീരും. സുഖസമൃദ്ധികളും, ആയുസ്സും, ആരോഗ്യവും, സമ്പത്തും, ജ്ഞാനവുമെല്ലാമുണ്ടാവും. എന്നുവേണ്ട വിചാരിക്കുന്നതെല്ലാം സാധിക്കും. അനുഷ്ഠാനസമയം രാത്രിയാകുന്നതാണധികം നല്ലതു്. പകലത്തേക്കാൾ കൂടുതൽ ശക്തികിട്ടും രാത്രികാലങ്ങളിലെ അനുഷ്ഠാനത്തിന്നു്. രാത്രി മനസ്സ് ശാന്തമായിരിക്കും. ലോകകാര്യങ്ങളുടെ ബാധ കുറയും. ഈവക കാരണങ്ങളെക്കൊണ്ടാണ് രാത്രി കാലത്തെ അനുഷ്ഠാനത്തിന്നു ശക്തിയും സംസ്കാരവും കൂടുമെന്നു പറയുന്നതു്.

ഉപസംഹാരം

യോഗത്തിന്റെ പീഠികയാണ് അനുഷ്ഠാനം. അതു മനസ്സിനെ പാകപ്പെടുത്തി യോഗമാർഗ്ഗത്തെ തെളിയിക്കുന്നു. ധ്യാനശക്തിയെ വികസിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

ലൌകികങ്ങളായ ആശകളൊന്നും കൂടാതെയാണെങ്കിൽ അദ്ധ്യാത്മജ്ഞാനത്തിലെത്തിക്കുന്ന വലിയ തപസ്സുതന്നെയാണനുഷ്ഠാനം.

മന്ത്രപുരശ്ചരണം

ഭാവഭക്തി പുരസ്സരമാകുംവണ്ണമുള്ള മന്ത്രോച്ചാരണം ഗുരുനിർദ്ദേശപ്രകാരം പ്രത്യേക നിഷ്ഠയോടും അനുഷ്ഠാനങ്ങളോടുംകൂടി ക്ലിപ്തസംഖ്യ കഴിച്ച് പിന്നേയും മന്ത്രസിദ്ധി വരെ പ്രതിദിനം ആചരിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നതിനാണ് പുരശ്ചരണമെന്നു പറയുന്നത്.

പുരശ്ചരണകാലത്ത് വേദശാസ്ത്രങ്ങൾ അനുശാസിക്കുന്നവിധമുള്ള നിയമങ്ങളും തപശ്ചര്യാനുഷ്ഠാനങ്ങളും ഭക്ഷണാദികാര്യങ്ങളിൽ ചില നിയന്ത്രണങ്ങളും വേണം താനും.

ഇങ്ങനെ മാനസിക ജപമനുഷ്ഠിക്കുന്ന സാധകനു് സർവ്വാഭീഷ്ടസിദ്ധിയുമുണ്ടാകും. പുരശ്ചരണകാലത്തെ നിയമങ്ങളെ താഴെ ചുരുക്കിപറയാം.

ഭക്ഷണം

പുരശ്ചരണകാലത്ത് സാധകൻ, പാലോ, ഫലമൂലങ്ങളോ, നിവേദ്യാന്നമോ ഭക്ഷിക്കണം. അല്ലാതെ സ്വാദിഷ്ഠങ്ങളോ, രസഭ്രയിഷ്ഠങ്ങളോ ആയ ഭക്ഷണങ്ങളൊന്നും പാകംചെയ്തു ഭക്ഷിക്കരുത്. ക്ഷീരാന്നം, ദദ്ധ്യന്നം തുടങ്ങിയ ഭഗവൽ പ്രസാദങ്ങളും കഴിക്കാം. സാധനാകാലം മുഴുവൻ പാൽമാത്രമാണ് കഴിക്കുന്നതെങ്കിൽ ഒരുലക്ഷം സംഖ്യ ജപിക്കുമ്പോഴേക്കുതന്നെ മന്ത്രസിദ്ധിയുണ്ടാവും, മററു പദാർത്ഥങ്ങൾ ഭക്ഷിക്കുന്നുണ്ടെങ്കിൽ മൂന്നു ലക്ഷം കൊണ്ടേ സിദ്ധിയാവൂ.

ജപസ്ഥലം

പുണ്യതീർത്ഥങ്ങളുടെ കരയാണ് ജപത്തിന്നേററവും പററിയ സ്ഥലം. തീർത്ഥക്കരകൾ. നദീതീരങ്ങൾ, കുന്ന്

മല, ഗുഹ, നദീസംഗമസ്ഥലം, വനപ്രദേശം, അശ്വത്ഥമൂലം, തുളസീവനം, ക്ഷേത്രം, കടൽക്കരെ, വിജനപ്രദേശം ഇവയെല്ലാം വിധിപ്രകാരമുള്ള ജപസ്ഥലങ്ങളാണു്. ഇങ്ങനെയുള്ള സ്ഥലങ്ങളൊന്നും സൌകര്യമില്ലെങ്കിൽ സ്വന്തംഗൃഹത്തിൽവെച്ചുതന്നെ ആവാം. എന്നാൽ വീട്ടിലിരുന്നു ജപിച്ചാൽ അതിനു സാധാരണചെയ്യാറുള്ള നിത്യജപത്തിന്റെ ഫലമേ ഉള്ളൂ. പുണ്യസ്ഥലങ്ങളിൽ നൂറിരട്ടിയാണു് ഫലം. നദീതീരങ്ങളിൽ ലക്ഷമിരട്ടി ഫലമാണു്. മഹാവിഷ്ണുവിഗ്രഹത്തിന്റെ പുരോഭാഗത്തുവെച്ചാണു് ജപിക്കുന്നതെങ്കിൽ അനന്തഫലവുമാണു്.

ഇരിപ്പു

സാധകൻ കിഴക്കോ, വടക്കോ തിരിഞ്ഞിരുന്നാണു് ജപം നടത്തേണ്ടതു്. പകൽ കിഴക്കും, രാത്രി വടക്കും തിരിഞ്ഞിരിക്കുന്നതാണു് നല്ലതു്.

സ്നാനം

മൂന്നു സന്ധ്യകളിലും സ്നാനംചെയ്യേണ്ടതാണു്. വയ്യെങ്കിൽ മദ്ധ്യാഹ്നമൊഴിവാക്കി ബാക്കി രണ്ടു സന്ധ്യകളിലെങ്കിലും സ്നാനംചെയ്യണം. അതും വയ്യെങ്കിൽ ഒരു പ്രാവശ്യം—പ്രഭാതത്തിൽ മാത്രമെങ്കിലും ആവശ്യം കുളിക്കണം.

പത്മാസനം, സിദ്ധാസനം, സ്വസ്തികാസനം, സുഖാസനം, വീരാസനം ഇതിൽ ഏതെങ്കിലും ഒരാസനത്തിലിരിക്കാം. പരവതാനി, 'പട്ടു്', പുലിത്തോലു് ഇവയിലേതെങ്കിലും വിരിക്കാം. പട്ടും പരവതാനിയും വിരിച്ചിരുന്നു ജപിച്ചാൽ സൌഭാഗ്യവും, ജ്ഞാനവും, മന്ത്രസിദ്ധിയും വേഗത്തിൽ സാധിക്കും. മാൻതോൽ ജ്ഞാനസിദ്ധിക്കേററവും പററിയതാണു്. പുലിത്തോലു് മോക്ഷപ്രദമാണു്. ഇനി ഇതൊന്നുമില്ലെങ്കിൽ ദർഭാസനം—കുശപ്പുൽപ്പായ—മാത്രമായാലും മതി.

മാല

സ്ഫടികം, തുളസിക്കുരു, രുദ്രാക്ഷം ഇവയേതെങ്കിലുംകൊണ്ടുള്ള മാല ഉപയോഗിക്കാം. മാല പവിത്രവും ആരാധ്യവുമാണ്. ദേവവിഗ്രഹംപോലെ അതുഭദ്രമായി സൂക്ഷിക്കണം. ആത്രുഢന്മാർക്ക് മാല വേണ്ട: ആരുരുക്ഷുക്കൾക്കാവശ്യമാണുതാനും. ആദ്ധ്യാത്മികബോധമനുസരിച്ചാണതിന്റെ ആവശ്യം.

ജപിക്കേണ്ട രീതി

ലോകകാര്യങ്ങളിൽനിന്നു് മനസ്സിനെ വേർപെടുത്തി മന്ത്രാത്ഥബോധത്തോടുകൂടി, ''അതി സർവ്വത്ര'' വജ്ജിച്ചു ക്രമത്തിൽ ജപം തുടങ്ങണം. അക്ഷരലക്ഷം ജപിക്കണം പഞ്ചാക്ഷരമാണെങ്കിൽ അഞ്ചുലക്ഷം. അഷ്ടാക്ഷരമാണെങ്കിൽഎട്ടുലക്ഷം, ദ്വാദശാക്ഷരമാണെങ്കിൽ പന്ത്രണ്ടുലക്ഷം ഇങ്ങനെ ഓരോ മന്ത്രത്തിനും എത്ര അക്ഷരമുണ്ടോ അത്ര ലക്ഷം ജപിക്കണം. മുഴവൻ സാധിച്ചില്ലെങ്കിൽ പകുതി സംഖ്യയെങ്കിലും ജപിക്കണം. ഒരിക്കലും ഒരു ലക്ഷത്തിൽ കുറയരുതു്.

പഴയകാലത്തെ ജനങ്ങളൊക്കെ ശുദ്ധാന്തഃക്കരണന്മാരും, അദ്ധ്യാത്മശക്തിയുള്ളവരുമായിരുന്നു. അതിനാൽ അന്നു് ഭഗവൽ സാക്ഷാൽക്കാരത്തിനു് അക്ഷരലക്ഷജപം ധാരാളം മതിയായിരുന്നു. എന്നാൽ ഇന്നുള്ളവരുടെയൊക്കെ ചിത്തം കലികന്മഷങ്ങളെക്കൊണ്ടു് ദൂഷിതമാണു്. അതിനാൽ ഇക്കാലത്തു് അക്ഷരലക്ഷ ജപം പോര; അതിലുമധികം ജപിക്കണമെന്നു പറയണം. സിനിമാനാടകാദികളെക്കൊണ്ടു് ആവരണത്തിന്നു് കട്ടികൂട്ടിയ മനസ്സാണു് ഇന്നുള്ളതു്. അതിനാൽ ഇന്നത്തെ ജനങ്ങൾക്കു് സാക്ഷാൽക്കാരം വരെ മന്ത്രപുരശ്ചരണം മാത്രമാണു് ഉൽഗതിക്കുള്ള മാർഗ്ഗം. സംസ്കാരത്തിന്റെ

ഒന്നാമത്തെ പടിയിൽ ചവിട്ടാൻതന്നെ അനവധിപുരശ്ചരണം ചെയ്യേണ്ടവരാണു് ഇന്നധികവും. അതിനുശേഷമല്ലേ ഇഷ്ടദേവതാ സാക്ഷാൽക്കാരവും മററുമൊക്കെ.

ജന്മാന്തര സംസ്കാരശക്തിയാൽ പുരശ്ചരണംകൊണ്ടും മന്ത്രസിദ്ധി വരാത്തവരെത്രയോ ഉണ്ടു്. പക്ഷേ അതുകൊണ്ടും പിന്നോക്കം വെയ്ക്കുകയല്ല വേണ്ടതു്. വീണ്ടും വീണ്ടും ജപിച്ചു് മന്ത്രസിദ്ധി വരുന്നതുവരെ പുരശ്ചരണം നടത്തണം. ഒന്നു് പ്രത്യേകിച്ച ധരിക്കണം. ഗ്രഹണസമയത്തുള്ള ജപം അവസാനമില്ലാത്ത ഫലത്തോടുകൂടിയതാണു്. അതിനാലാരും ആ സമയം പാഴാക്കരുതു്.

വസന്താദി എല്ലാ ഋതുകാലത്തും ഒരുപോലെ നാലു സന്ധ്യകളിലും ജപം നടത്തണം.

ഹോമം-യജ്ഞം

അനുഷ്ഠാനകാലത്തെ ജപസംഖ്യ എല്ലാ ദിവസവും ഒരുപോലിരിക്കണം. ഒരുദിവസം പത്തു്, പിന്നെ ഒരു ദിവസം ഇരുപതു് ഇങ്ങനെ മാറിക്കൊണ്ടിരിക്കരുതു്. ജപാവസാനത്തിൽ ദിവസേന ജപത്തിൻെറ പത്തിലൊരംശം സംഖ്യ ആഹുതിവീഴ്ത്തി ഹോമവും നടത്തണം. ആഹുതിക്കു് നെയ്യും വിധിയാംവണ്ണമുള്ള ചരുക്കളും ഉപയോഗിക്കാം. ദിവസേന ഹോമം നടത്താൻ വിഷമമാണെങ്കിൽ മന്ത്രസംഖ്യ ലക്ഷം തികയുമ്പോഠം ഒന്നിച്ചു് ഒരു ദിവസം നടത്തിയാലും മതി. അതു് സൌകര്യം പോലെ നിർവ്വഹിക്കാവുന്നതാണു്. വേദം, കല്പം, സൂത്രം സ്മൃതി എന്നിവയിലെ വിധിയനുസരിച്ചായിരിക്കണം ഹോമം നടത്തുന്നതു്. തന്നത്താൻ ഹോമംനടത്താൻ കഴിയാത്തപക്ഷം അതിനൊരു പുരോഹിതൻെറ സഹായം സ്വീകരിക്കേണ്ടതുമാണു്. അനുഷ്ഠാനാവസാനത്തിൽ

യജ്ഞവും നടത്താം. അതിനു് ഒട്ടാകെയുള്ള ജപസംഖ്യയുടെ പത്തിലൊരംശം അതേമന്ത്രംകൊണ്ടുതന്നെ ആഹുതി അർപ്പിക്കകയും വേണം.

ഹോമവും യജ്ഞവും സാദ്ധ്യമല്ലെങ്കിൽ ജപാവസാനത്തിൽ ആഹുതിയുടെ സംഖ്യ അർഘ്യം വീഴ്ത്തി ബ്രാഹ്മണർക്കും, സാധുക്കൾക്കും അന്നദാനം നടത്താം.

ജപാനുഷ്ഠാന നിയമങ്ങൾ

മന്ത്രദീക്ഷാകാലത്തു് ബ്രഹ്മചര്യത്തെ നിഷ്ഠയോടെ പാലിക്കണം. നിലത്തു കിടക്കണം. മന്ത്രത്തിന്റെ അർത്ഥബോധത്തോടും ശ്രദ്ധാഭക്തികളോടുംകൂടി മൂന്നു നേരവും ജപിക്കണം. മൂന്നുനേരവും സ്നാനംചെയ്യണം. എന്നാൽ എണ്ണ തേയ്ക്കരുതു്. ഈ നിയമങ്ങളെല്ലാം സാധനാകാലത്തു ശരിക്കു പാലിക്കണം.

മനോരാജ്യം, ആലസ്യം, ജപമദ്ധ്യത്തിൽ തുപ്പുക, ക്രോധിക്കുക, ജപിക്കുന്നതിന്നിടയിൽ ഇരുന്ന ആസനത്തിൽ നിന്നിളകുക, കാൽ നീട്ടുകയോ ചുരുക്കുകയോ ചെയ്യുക, ജപമദ്ധ്യത്തിൽ സംസ്കൃതത്തിലോ മാതൃഭാഷയിലോ അല്ലാതെ മറേറതെങ്കിലും ഭാഷയിൽ സംസാരിക്കുക, സ്ത്രീകളോടു് സംസാരിക്കുക, താംബൂലചർവ്വണം ചെയ്യുക ഇതൊന്നും ചെയ്യാൻ പാടില്ല. അങ്ങനെതന്നെ പാട്ടു്, ആട്ടം മുതലായതു കണ്ടുരസിക്കുക, അനാത്മസംഭാഷണം ചെയ്യുക, ദാനങ്ങളെ സ്വീകരിക്കുക, പകലുറങ്ങുക മററു ചാപല്യങ്ങൾ കാണിക്കുക എന്നിവയൊന്നും അനുഷ്ഠാനകാലത്തുണ്ടാവരുതു്. നിഷ്ഠയോടെ ദീക്ഷയെ പരിപാലിച്ചാൽ മാത്രമെ മന്ത്രസിദ്ധിയുണ്ടാവൂ.

ഉപ്പു്, മാംസം, തീക്ഷ്ണങ്ങളും രൂക്ഷങ്ങളുമായ പദാർത്ഥങ്ങൾ, അങ്ങാടിപ്പലഹാരങ്ങൾ, ഉഴുന്നു മുതലായ പയറുവർഗ്ഗം ഇവയൊന്നും മന്ത്രദീക്ഷാകാലത്തു് ഭക്ഷിക്കരുതു്.

അസത്യം പറയുക, അക്രമം പ്രവത്തിക്കുക, ഇതര ദേവതാരാധനം ചെയ്യുക എന്നിവയും അരുതു്. സുഗന്ധദ്രവ്യങ്ങളണിയുക, പുഷ്പംകൊണ്ടലങ്കരിക്കുക. സ്ത്രീസംസഗ്ഗം ചെയ്യുക, നമ്മസല്ലാപംചെയ്യുക എന്നിവയും അരുതു്. നാസ്തികന്മാരോടും, വിഷയികളോടുമുള്ള സംസഗ്ഗവും നിഷിദ്ധമാണു്.

ജപിക്കുമ്പോഠം കാലിന്മേൽ കാൽ കയററിവെച്ചിരിക്കുക, കൈകൊണ്ടു് കാൽ പിടിച്ചിരിക്കുക ഇതൊന്നും പാടില്ല. ശരിക്കു് ആസനസ്ഥനായിരുന്നുതന്നെ ജപിക്കണം. മന്ത്രാത്ഥചിന്തയിൽ ഏകാഗ്രചിത്തനായിത്തന്നെ ജപിക്കണം. നടന്നും, ലാത്തിയും, അങ്ങുമിങ്ങും നോക്കിയുമൊന്നും ജപിക്കരുതു്. ജപസമയത്തു മുണ്ടുകൊണ്ടു മുഖം മൂടരുതു്. ഇതരകാര്യപ്രസക്തി മനസ്സിൽപോലും ഉണ്ടാവരുതു്. പിറുപിറുക്കലും, മുരളലും മററുമാകുന്ന ഗോഷ്ടികളൊന്നും കൂടാതെ ശ്രദ്ധയോടും ഭക്തിയോടും ഏകാഗ്രതയോടുംകൂടി ജപിക്കണം.

പ്രായശ്ചിത്തം

ജപമദ്ധ്യത്തിൽ വിടദശ്നം, തുമ്മൽ, അപാനൻ, കോട്ടുവായ എന്നിവയുണ്ടായാൽ ഉടനെ ജപം നിത്തി പ്രായശ്ചിത്തം ചെയ്യണം. ആചമനം കഴിച്ചു പ്രാണായാമം ചെയ്തു് ആദിത്യനെ ദശിക്കുക. അതാണു് പ്രായശ്ചിത്തം. അതു ചെയ്തുകഴിഞ്ഞാൽ വീണ്ടും ജപം തുടങ്ങാം.

ഉപസംഹാരം

എത്ര മാല ജപിച്ചവസാനിപ്പിക്കാനാണോ തീർച്ചപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്നതെങ്കിൽ അത്രയും ജപിച്ചു കഴിഞ്ഞാൽ ജപസംഖ്യയുടെ പത്തിലൊന്നു് ആഹുതി, തപ്പണത്തിൻെറ പത്തിലൊന്നു മാജ്ജനം അല്ലെങ്കിൽ കുശാഗ്രം

കൊണ്ടു പുണ്യാഹം, പിന്നെ മാജ്ജനത്തിൻെറ പത്തി ലൊന്നു കണക്കാക്കി ബ്രാഹ്മണഭോജനം ഇതൊക്കെ എല്ലാ ദിവസവും വേണം, എന്നാൽ വളരെ വേഗത്തിൽ മന്ത്രസിദ്ധിയുണ്ടാവും. പ്രത്യേക കാര്യസാദ്ധ്യത്തിന്നു വേണ്ടിയോ, ദുരാശകളോടുകൂടിയോ അല്ല പുരശ്ചരണമെ ങ്കിൽ മന്ത്രസിദ്ധിയോടുകൂടിത്തന്നെ ജ്ഞാനവും, ഇന്ദ്രിയ നിഗ്രഹവും, സംതൃപ്തിയും, സമാധാനവും എല്ലാമുണ്ടാവും. സാധകൻ എല്ലായിടത്തും വിജ്ഞാനപ്രകാശത്തേയും ദിവ്യത്വത്തേയും കാണും. സവ്വഭൂതങ്ങളിലും ഇഷ്ടദേവതാ സ്വരൂപത്തെ കാണാൻ തുടങ്ങും. ആഗ്രഹിച്ചതെല്ലാം സാധിക്കയും ചെയ്യും.

നിസ്സാരങ്ങളായ ഭൌതികാവശ്യങ്ങളെ ഉള്ളിൽവെച്ചു കൊണ്ടാവരുതു് പുരശ്ചരണം ചെയ്യുന്നതു്. ഭൌതികാഗ്രഹ ങ്ങളോടുകൂടി ചെയ്താൽ ആത്മജ്ഞാനമുണ്ടാവില്ല. ഈശ്വര സാക്ഷാത്ക്കാരം മാത്രമായിരിക്കണം ഉദ്ദേശം. പരമാത്മ ബോധംപോലെ അല്ലെങ്കിൽ ആത്മജ്ഞാനംപോലെ മാഹാത്മ്യമുള്ളതായി മറെറാന്നുംതന്നെ ലോകത്തിലില്ല. അതിനാൽ നിങ്ങളുടെ പുരശ്ചരണങ്ങളെല്ലാം പരമ നിഷ്കാ മങ്ങളായിരിക്കണം. നിസ്സാരങ്ങളായ പ്രപഞ്ചവിഷയ ങ്ങൾക്കവേണ്ടിയാവരുതു്. സ്വർഗ്ഗകാമന്മാരായിത്തീരു ന്നതുകൂടി നല്ലതല്ല. പ്രേമഭക്തികൊണ്ടു് എല്ലാം ഭഗവൽ പാദാരവിന്ദങ്ങളിൽ അപ്പിക്കണം. അവിടുത്തെ പ്രസാദം മാത്രമാവണം ലക്ഷ്യം. ഭഗവൽപ്രസാദം വന്നുകഴിഞ്ഞാൽ എല്ലാം കിട്ടിക്കഴിഞ്ഞു. ആത്മശുദ്ധിക്കവേണ്ടിയാണു് പുരശ്ചരണം ചെയ്യേണ്ടതു്. ആത്മസാക്ഷാത്ക്കാരം അല്ലെ ങ്കിൽ ബ്രഹ്മാനുഭൂതിയാണു് ജീവിതത്തിൻെറ ഏകലക്ഷ്യം. അതാണു് സാധിക്കേണ്ടതും. അതു സാധിക്കാനുള്ളതാ വണം എല്ലാ സാധനയും.

ജപയോഗികളുടെ ചരിത്രം

തുളസീദാസ്, രാംദാസ്; കബീർ, മീരാബായി. വില്വമംഗലം, (സൂരദാസ്), ഗൌരാംഗൻ (ചൈതന്യ മഹാപ്രഭു), ഗുജറാത്തിലെ നരസിംഹമേത്ത തുടങ്ങി പലരും ജപംകൊണ്ടും അനന്യഭക്തികൊണ്ടും ഈശ്വര സാക്ഷാത്ക്കാരം സാധിച്ചവരാണ്. എന്തുകൊണ്ട് നിങ്ങൾക്കും അങ്ങനെ ചെയ്തുകൂടാ? സ്നേഹിതന്മാരെ! നിങ്ങൾക്കെന്തുകൊണ്ട് ആത്മജ്ഞാനികളായിക്കൂടാ? ഒരാൾ ചെയ്തതു മററുള്ളവനും ചെയ്തുകൂടേ? ഈ കലിയുഗത്തിൽ ഈശ്വരസാക്ഷാത്ക്കാരം എത്രയോ എളുപ്പമാണ്. അല്പസമയം മതി. ഇതീശ്വരാനുഗ്രഹമാണ്. ഇപ്പോൾ ഭഗവൽ സാക്ഷാത്ക്കാരത്തിന്നു വലിയ തപസ്സൊന്നും ചെയ്യേണ്ട. പണ്ടത്തെ മാതിരി വളരെ കൊല്ലങ്ങൾ ഒററക്കാലിൽനിന്നുകൊണ്ടുള്ള തപസ്സൊന്നും ഇപ്പോൾ ആവശ്യമില്ല. വെറും ജപകീർത്തനങ്ങളെക്കൊണ്ടുമാത്രം വളരെ വേഗത്തിൽ ഭഗവത്സാക്ഷാത്ക്കാരം സാധിക്കാം.

ഞാനൊരിക്കൽക്കൂടെ എടുത്തുപറയുന്നു, മന്ത്രജപം മനസ്സിനെ വളരെ വേഗത്തിൽ ശുദ്ധീകരിക്കുമെന്ന്. ഈശ്വര തിരുനാമത്തിൽ എല്ലാശക്തികളുമുണ്ട്. അതു മനസ്സിനെ അന്തർമ്മുഖമാക്കും വാസനകളെ നശിപ്പിക്കും. പൂർവ്വസംസ്കാരബലത്താൽ അസംഖ്യം വാസനകൾ ഉള്ളിൽ കിടക്കുന്നു. അവയാണ് പല സ്വരൂപത്തിൽ പുറത്തേയ്ക്കു വരുന്നതു്. മന്ത്രജപം പൂർവ്വസംസ്കാരവാസനകളെ നിശ്ശേഷം നശിപ്പിക്കും. മനസ്സിന്റെ സങ്കല്പശക്തിയെ ചുരുക്കുന്നു മന്ത്രജപം. മനസ്സിനെ തനുമാനസിയെന്ന മൂന്നാമത്തെ ഭൂമികയാക്കിത്തീർക്കുന്നു. മന്ത്രജപം മനസ്സിൽ സത്വഗുണത്തെ നിറയ്ക്കുന്നു. ശാന്തിയേയും, ശുദ്ധിയേയും, ശക്തിയേയും വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു, മനസ്സിനെത്തന്നെ ഉൽബുദ്ധമാക്കിത്തീർക്കുന്നു.

'ജസ്റ്റീസ് വൂഡ്ഡ്—റോഫ്' എന്ന മഹാനെഴുതിയ 'വർണ്ണമാല' വായിച്ചുനോക്കുക, മന്ത്രശക്തി മനസ്സിലാവും.

ധ്രുവൻ

സ്വായംഭുവമനുവിൻെറ പുത്രനായി ഉത്താനപാദനെന്നൊരു രാജാവുണ്ടായിരുന്നു. ഉത്താനപാദനെന്നു പറഞ്ഞാൽ ഒരു കാലു് പൊക്കിപ്പിടിച്ചവനെന്നാണു് ശബ്ദാർത്ഥം. ആത്മസ്വരൂപിയായ ജീവൻ ഭൗതികപ്രപഞ്ചത്തിലേയ്ക്കിറങ്ങുമ്പോൾ ഒരു പാദം മഹർല്ലോകത്തു വെച്ചിട്ടാണെന്നർത്ഥം. ഉത്താനപാദരാജാവിനു സുരുചിയെന്നും, സുനീതിയെന്നും പേരായി രണ്ടു ഭാര്യമാരുണ്ടായിരുന്നു. സുരുചി രാജാവിന്നിഷ്ടയും, സുനീതി അനാദൃതയുമായിരുന്നു. സുരുചി സുന്ദരിയും, സുനീതി സുശീലയുമായിരുന്നു. സുരുചിക്കു് ഉത്തമനെന്നും, സുനീതിക്കു ധ്രുവനെന്നും പേരായി ഓരോ പുത്രന്മാരുണ്ടായിരുന്നു. ഉത്തമൻ അച്ഛൻെറ മടിയിലിരിക്കുന്നതു കണ്ടു ധ്രുവനും പിതാവിൻെറ മടിയിൽകയറിയിരിക്കാനുള്ള കൌതുകംകൊണ്ടു് ഓടിചെന്നു പററിപ്പിടിച്ചു കേറാൻ തുടങ്ങി. ശിശുവാണെങ്കിലും സുരുചിയാൽ അധിക്ഷേപിക്കപ്പെട്ട ധ്രുവൻ. വ്യസനപാരവശ്യത്തോടെ അമ്മയുടെ അടുക്കൽ ചെന്നാവലാതി പറഞ്ഞു. ഭക്തയായ സുനീതി ഭഗവൽപാദാരവിന്ദങ്ങളെ ശരണം പ്രാപിക്കാൻ പറഞ്ഞുകൊടുത്തു. അഭിമാനിയായിരുന്ന ധ്രുവൻ പഞ്ചവഷ്പ്രായമാത്രനാണെങ്കിലും നഗരം വിട്ടിറങ്ങി കാട്ടിലേയ്ക്കു തപസ്സിനായി പോയി. തിരിച്ചയക്കാൻ ശ്രമിച്ച ശ്രീനാരദമഹഷിയോടു തൻെറ ദൃഢനിശ്ചയത്തെ അറിയിച്ചു് അദ്ദേഹത്തിൽനിന്നു് "ഓം നമോ ഭഗവതേ വാസുദേവായ" എന്ന മന്ത്രത്തെ ഉപദേശരൂപേണ വാങ്ങി നേരേ മധുവനത്തിലേയ്ക്കു തിരിച്ചു. മധുവനത്തിൽ ചെന്നു് ഏകാഗ്രമായ തപസ്സാരംഭിച്ചു. നാരദ

മഹഷി അരമനയിൽവന്ന രാജാവിനെ സാന്ത്വനപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്തു. ക്രമപ്രവൃദ്ധമായ തപസ്സുകൊണ്ടു് ധ്രുവൻ ആറാമത്തെ മാസത്തിൽ ഭഗവാൻെറ സാക്ഷാത്ക്കാരം ലഭിച്ചു. അനവധികാലം രാജ്യം ഭരിച്ചു് എല്ലാ സുഖഭോഗങ്ങളേയും അനുഭവിച്ചു തൃപ്തിവന്നു് അവസാനം പുനരാവൃത്തിരഹിതമായ ധ്രൂവപദത്തെ പ്രാപിക്കാനും അനുഗ്രഹിച്ചു ഭഗവാൻ മറഞ്ഞു.

ധമ്മാഗ്നികശ്യപേന്ദ്രാദികളും സപ്തഷികളും ആ ധ്രുവലോകത്തെയാണ് ഇന്നു പ്രദിക്ഷണം ചെയ്യുന്നതു്. സുരുചിയുടേയും ഉത്തമൻേറയും നാശത്തേയും മുൻകൂട്ടി ഭഗവാൻ അറിയിച്ചിരുന്നു. മുപ്പത്താറായിരം കൊല്ലം രാജ്യം ഭരിക്കാനും ഭഗവാൻ കല്പിച്ചിട്ടുണ്ടായിരുന്നു.

എല്ലാവരേയും ആനന്ദിപ്പിച്ചുകൊണ്ടു് അരമനയിലേയ്ക്കു മടങ്ങിവന്ന ധ്രുവനെ രാജാവാക്കി വാഴിച്ചു് അച്ഛൻ കാട്ടിലേയ്ക്കു തപസ്സിന്നുപോയി. യക്ഷൻ ഉത്തമനെ കൊന്നതിൻെറ പകപോക്കാൻ ഗന്ധവ്വന്മാരോടു ചെയ്ത യുദ്ധത്തിൽനിന്നും സ്വായംഭുവമനുവിൻെറ വാക്കാൽ നിവൃത്തനായതുകൊണ്ടു സന്തുഷ്ടനായ കുബേരൻെറ അനുഗ്രഹവുംകിട്ടി. അനന്തരം മുപ്പത്താറായിരം സംവത്സരം രാജ്യഭാരവും ചെയ്തു് അന്ത്യത്തിൽ പാഷദന്മാർകൊണ്ടു വന്ന വിഷ്ണുരഥത്തിൽ കയറി ധ്രുവലോകത്തെ പ്രാപിക്കുകയും ചെയ്തു.

അജാമിളൻ

പണ്ടു് അജാമിളനെന്നു പ്രസിദ്ധനായൊരു ബ്രാഹ്മണനുണ്ടായിരുന്നു. അദ്ദേഹം ധമ്മനിഷ്ഠനും, ഉദാരമതിയും, ഗൃഹസ്ഥനും, ആശ്രമധമ്മനിരതനുമായിരുന്നു. വൈദികധമ്മങ്ങളെ തെററുകൂടാതെ നടത്തിവന്നിരുന്ന ആ ബ്രാഹ്മണശ്രേഷ്ഠൻ ഒരിക്കൽ തൻെറ ഗുരുനിദ്ദേശത്താൽ കാട്ടിലേയ്ക്കു

പോയി. അവിടെവെച്ചു ധൃഷ്ടയും, കലടയുമായ ഒരു വേശ്യാസ്ത്രീയെ കാണാനിടയായി. അജാമിളൻ സ്വതവെ പ്രശാന്തനാണെങ്കിലും തല്ക്കാലം അവളാൽ അപഹൃത ചിത്തവൃത്തിയായി. അതിൻെറ ഫലമായി തൻെറ ധർമ്മ പത്നിയേയും പുത്രന്മാരേയും ഗൃഹവുമെല്ലാമുപേക്ഷിച്ചു വളരെക്കാലം കാട്ടിൽ അവളോടുകൂടി രമിച്ചുകൊണ്ടു് കഴിഞ്ഞുകൂടി. അവളിൽ അദ്ദേഹത്തിന്നു പുത്രന്മാരു മുണ്ടായി. നാനാതരത്തിലുള്ള നീചവൃത്തികൊണ്ടു് അവ ളേയും പുത്രന്മാരേയും ഭരിച്ചുവന്നു. അങ്ങനെ വാർദ്ധക്യം വന്നു ജരാനരകളും, പല രോഗങ്ങളും ബാധിച്ചു മരണശയ്യ യിൽവീണു. അക്കാലത്തു നാരായണനെന്നു പേരുള്ള തൻെറ ഇളയപുത്രനോടു പ്രത്യേകവാത്സല്യമുള്ളവനായി രുന്നു. മരണസമയത്തു ഭയങ്കരന്മാരായ മൂന്നു യമകിങ്കര ന്മാരെ കണ്ടു ഭയപ്പെട്ടു വിറച്ചു സ്വപുത്രനെ ''നാരായണ'' എന്നു വിളിച്ചു നിലവിളിച്ചു.

ദുരാശയനാണെങ്കിലും ഭഗവന്നാമാക്ഷരവൈഭവ ത്താൽ പെട്ടെന്നു ചതുർഭുജന്മാരും, പീതാംബരധാരികളു മായ വിഷ്ണുപാർഷദന്മാർ പ്രത്യക്ഷപ്പെട്ടു യമകിങ്കരന്മാരിൽ നിന്നു അജാമിളനെ രക്ഷിച്ചു. യമകിങ്കരന്മാർ അജാമി ളൻെറ പാപസമൂഹങ്ങളെയൊക്കെ വിവരിച്ചു. അപ്പോൾ ഭഗവൽ പാർഷദന്മാർ പറഞ്ഞു— ''എന്തു പാപം ചെയ്താലും ഹരിനാമോച്ചാരണംകൊണ്ടെല്ലാം നശിച്ചുകഴിഞ്ഞു. എത്ര ജന്മങ്ങളിലെ പാപങ്ങളൊക്കെയുണ്ടെങ്കിലും എല്ലാംതീർന്നു കഴിഞ്ഞു ഹരിനാമോച്ചാരണവൈഭവംകൊണ്ടു്. അതു കൊണ്ടിവനിനി ശിക്ഷയ്ക്കർഹനല്ല. അതാണു് ഞങ്ങൾ ഇവനെ രക്ഷിക്കാൻ ഓടിയെത്തിയതു്'''എന്നു്. ഇങ്ങനെ പറഞ്ഞു് യമഭടന്മാരെ സമാധാനിപ്പിച്ചയച്ചശേഷം വിഷ്ണു പാർഷദന്മാർ മറഞ്ഞു. അജാമിളൻ പിന്നെ ഹരിദ്വാരത്തു

താമസിച്ചു കുറേക്കാലം തപസ്സുചെയ്തു് അന്ത്യത്തിൽ ഇതേ വിഷ്ണുപാർഷദന്മാരാൽതന്നെ വിഷ്ണുലോകം പ്രാപിപ്പിക്കപ്പെടുകയും ചെയ്തു.

തന്റെ ഭടന്മാരുടെ വാക്കു കേട്ടു ഭയപ്പെട്ട ധർമ്മരാജാവു പിന്നെ ഭഗവൽഭക്തന്മാരുടെ അടുക്കലേയ്ക്കൊരിക്കലും പോവരുതെന്നവരെ ശാസിക്കുകയും ചെയ്തു. ധർമ്മരാജാവു് അപ്പോൾ പറഞ്ഞതാണു് "ബ്രഹ്മാവു്, ശിവൻ, സനൽകുമാരൻ, നാരദൻ, കപിലൻ, മനു, പ്രഹ്ലാദൻ, ജനകൻ, ഭീഷ്മൻ, ബലി, ശുകൻ, ഞാൻ ഇങ്ങനെ പന്ത്രണ്ടാളുകൾ മാത്രമേ ഭാഗവതധർമ്മത്തെ ശരിക്കറിയുന്നുള്ളു" എന്നു്.

ഒരു ശിഷ്യൻ
ശ്രദ്ധകൊണ്ടുള്ള അത്ഭുതസിദ്ധികൾ

ഒരിക്കൽ ഒരു നദീതീരത്തുള്ള ക്ഷേത്രത്തിൽ ഒരാചാര്യൻ കുറേ ശിഷ്യഗണങ്ങളോടുകൂടി താമസിച്ചുവന്നിരുന്നു. മൃത്യു ആസന്നമായതിനാൽ അദ്ദേഹം ഒരു ദിവസം എല്ലാ ശിഷ്യന്മാരേയും കാണാനാഗ്രഹം പ്രകടിപ്പിച്ചു. സകല ശിഷ്യന്മാരും നിഗൂഢമായ മന്ത്രരഹസ്യം ലഭിക്കുന്നതിന്നു രാവും പകലും ഗുരുസന്നിധിയിൽതന്നെ മൃത്യുസമയവും കാത്തിരുന്നു. അദ്ദേഹത്തെ യോഗ്യനാക്കിത്തീർത്ത മന്ത്രശക്തി കിട്ടാൻവേണ്ടിയായിരുന്നു ആ ശിഷ്യഗണങ്ങൾ നാനാദേശങ്ങളിൽനിന്നും പാഞ്ഞെത്തിയതു്.

അക്കാലത്തൊരു സാധുശിഷ്യൻ പുഴയ്ക്കക്കരെ താമസിച്ചിരുന്നു. ആസന്നമൃത്യുവായ ഗുരുവിന്നടുത്തെത്താൻ നിവൃത്തിയില്ലാതെ മലവെള്ളം നിറഞ്ഞ പുഴയും നോക്കി നിന്നു. ഗുരുമുഖത്തുനിന്നു ലഭിച്ച മന്ത്രശക്തിയിലവന്നു നല്ല വിശ്വാസമുണ്ടായിരുന്നു. സർവ്വശക്തികളും നിറഞ്ഞ മന്ത്രമാണു് ഗുരു ഉപദേശിച്ചിരിക്കുന്നതെന്നു് അവന്നു നല്ല ബോദ്ധ്യമുണ്ടായിരുന്നു. അതിനാൽ അവന്നു പുഴകടക്കാനും

ആ മന്ത്രംതന്നെ മതിയെന്നുതോന്നി. അവൻ മന്ത്രവും ജപിച്ചുകൊണ്ടു് ജലത്തിനു്മീതെ നടന്നു പുഴക്കിക്കരെ ഗുരുസന്നിധിയിലെത്തി. അതു കണ്ട മററു ശിഷ്യന്മാർ തങ്ങാംക്ക തരാത്ത പ്രത്യേകോപദേശത്തെപ്പററി ഗുരുവിനോടാവലാതി പറഞ്ഞു.

ഉടനെ ഗുരു ഈ ശിഷ്യനെ വിളിച്ചു പഠിച്ച മന്ത്രം ചൊല്ലുവാൻ പറഞ്ഞു. മറെറല്ലാവരും കേംക്കെത്തന്നെ ''കുഢു കുഢു'' എന്നു നിസ്സീമമായ ഭയഭക്തിവിശ്വാസങ്ങളോടെ മന്ത്രത്തെ ഉച്ചരിച്ചു. അതെല്ലാവരും കേംക്കുകയും ചെയ്തു. അപ്പോാം ഗുരു പറഞ്ഞു''കണ്ടില്ലേ അവൻെറ ശ്രദ്ധയും ഭക്തിയും വിശ്വാസവും. അതിനാലവനതു സാധിച്ചു. നിങ്ങാംക്ക വിശ്വാസമില്ല. ഇനിയും നല്ല മന്ത്രം കിട്ടുവാനിരിക്കുന്നു എന്നുവിചാരിച്ചിരിക്കയാണു്. കിട്ടിയതിൽ വിശ്വാസമില്ല. അതു സമ്പൂർണ്ണമല്ലെന്നു തോന്നിയതുകൊണ്ടാണു് അപൂർണ്ണത കാണാറായതു്''' എന്നു്.

പാൽക്കാരിയും പണ്ഡിതനും

ഒരു പാൽക്കാരി ഒരു പണ്ഡിതനെന്നും പാൽ കൊടുത്തിരുന്നു. ഈ പണ്ഡിതനാകട്ടെ വലിയ വിദ്വാനുമായിരുന്നു. പല പ്രസംഗങ്ങളും ജ്ഞാനോപദേശങ്ങളുമൊക്കെ നടത്താറുണ്ടു്. ഒരു ദിവസം പുഴയിൽ വെള്ളം അധികമുണ്ടായിരുന്നതിനാൽ പാൽക്കാരി പാലെത്തിക്കാനല്പം വൈകി. സമയം വൈകുവാനുണ്ടായ കാരണത്തെക്കുറിച്ചു ന്വേഷിച്ചപ്പോാം പുഴയിലെ വെള്ളം കൊണ്ടുള്ള ഉപദ്രവത്തെ പറഞ്ഞു. അതുകേട്ടപ്പോാം പണ്ഡിതൻ പറഞ്ഞു. ''എന്തു്! ഈ ചെറിയ പുഴ കടക്കാനിത്ര ബുദ്ധിമുട്ടോ! ഭഗവന്നാമോച്ചാരണം ചെയ്തിട്ടെത്രയോ ജനങ്ങാം സംസാരസമുദ്രത്തെത്തന്നെ കടക്കുന്നു. പിന്നെയാണോ ഈ ചെറുപുഴ''എന്നു്. ആ സാധുസ്ത്രീയുടെ മനസ്സിൽ ഈ നാമശക്തി

വേണ്ടപോലെ പതിഞ്ഞു. അവരം പിറേറന്നു ഭക്തിശ്രദ്ധ കളോടുകൂടി ഭഗവന്നാമത്തെ ജപിച്ചുകൊണ്ടു പുഴ കടന്നു നേരത്തേതന്നെ പാൽ കൊണ്ടുവന്നു കൊടുത്തു. ഈ വസ്തുത ധരിച്ച് അത്ഭുതപരതന്ത്രനായിത്തീൎന്ന പണ്ഡിതൻ താനു മതൊന്നു പരീക്ഷിക്കാൻ നിശ്ചയിച്ചു. നാമം ജപിച്ചു കൊണ്ടു വെള്ളത്തിൽ ചാടി; വെള്ളം കുടിച്ചു മുങ്ങിച്ചാവാ റാകുകയും ചെയ്തു.

പണ്ഡിതനു വിശ്വാസമില്ല. അദ്ദേഹം പാൽക്കാരി യോടു നേരമ്പോക്കായി പറഞ്ഞതായിരുന്നു. എങ്കിലും അവരം പൂൎണ്ണമായി വിശ്വസിച്ചു. വിശ്വാസത്തോടുകൂടി ജപിച്ചപ്പോരം വേഗത്തിൽ സിദ്ധിയുമുണ്ടായി. വിശ്വാ സംകൊണ്ട് എത്രവേഗത്തിൽ മന്ത്രസിദ്ധിയുണ്ടാവുമെന്ന് ഇതുകൊണ്ടറിയാമല്ലോ. അതിനാൽ ഭക്തിവിശ്വാസങ്ങ ളോടുകൂടി ഭഗവന്നാമകീൎത്തനങ്ങരം പാടുക. ഈശ്വര നാമത്താൽ നിങ്ങരം സുരക്ഷിതരാവും.

ശ്രദ്ധ–വിശ്വാസം

ഭക്തിമാൎഗ്ഗത്തിൽ ശ്രദ്ധയും വിശ്വാസവുമാണ് അതി പ്രധാനങ്ങളായ രണ്ടു വസ്തുക്കരം. വിശ്വാസമാണ് സാധക ന്നീശ്വരസാക്ഷാത്ക്കാരത്തെ സാധിപ്പിച്ചുകൊടുക്കുന്നതു്. തന്നിലും, തൻെറ ഗുരുവിലും, ഗുരൂപദിഷ്ടമായ മന്ത്ര ത്തിലും സുദൃഢമായ വിശ്വാസമുണ്ടായിരിക്കണം. ഇഷ്ട മൂൎത്തിയിലും വിശ്വാസം വേണം. വിശ്വാസമാണ് ഭക്തിസാധകൻെറ പീഠം. ഗുരുവിലും, അനുഷ്ഠാനങ്ങളിലും അല്പംപോലും സംശയംകൂടാതെ സമ്പൂൎണ്ണവിശ്വാസത്തോടു കൂടി എത്രത്തോളം സാധനചെയ്വാൻ കഴിയുന്നുവോ അത്ര ത്തോളം അമാനുഷവും, ദിവ്യവുമായ ഈശ്വരചൈതന്യം വിജയപൂൎണ്ണമായ പൎയ്യവസാനംവരെ അവനെ സഹാ യിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കും. ഭഗവന്നാമമഹിമയും, ഭക്തിയും,

സ്മരണയും, ജപവും സാധകനെ നിരന്തരമുയർത്തിക്കൊണ്ടു പോയി പ്രാപ്യസ്ഥാനത്തെത്തിക്കും. സാധനയുടെ ഓരോ പരിധിയിലും വിജയമല്ലാതെ പരാജയമെന്ന അവസ്ഥ ഉണ്ടാവുന്നതേ അല്ല. പിന്നെ ക്രമത്തിൽ ''മൂകം കരോതി വാചാലം, പംഗും ലംഘയതേ ഗിരിം'' എന്ന തത്വം ഈ ജന്മത്തിൽതന്നെ അനുഭവിച്ചറിയാറാകും. താഴെ പറയുന്ന രാമായണകഥ ഇതു തെളിയിക്കും.

രാവണവധം കഴിഞ്ഞ്, രാമനും, സീതയും, വിഭീഷണനും മററും അയോദ്ധ്യയിലെത്തി ഭഗവാൻെറ പട്ടാഭിഷേകവും കഴിഞ്ഞ് സുഗ്രീവാദികളും മററുള്ളവരുമൊക്കെ അവരവരുടെ സ്ഥാനങ്ങളിലേയ്ക്കു തിരിച്ചുപോയി. ഭഗവാൻെറ പ്രത്യേക നിർദ്ദേശപ്രകാരം വിഭീഷണൻ മാത്രം അവിടെ കുറച്ചുദിവസം താമസിച്ചു. അപ്പോഴും ലങ്കയ്ക്കു പുറപ്പെട്ട രാക്ഷസന്മാർക്കൊരു സംശയം; സമുദ്രത്തിലെ സേതു തകർത്തുകളഞ്ഞിരിക്കുന്നു. ലങ്കയിലേക്കെങ്ങിനെ കടക്കും? എന്നു്. വിഭീഷണനു സംശയമുണ്ടായില്ല. ഒരു ശാന്തപത്രത്തിൽ 'രാമ' നാമമെഴുതി ഒരു വസ്ത്രത്തിൽ കെട്ടി ഒരു രാക്ഷസൻ വശം കൊടുത്തു് അവരെ യാത്രയാക്കി. രാക്ഷസൻ ഭക്തിവിശ്വാസങ്ങളോടുകൂടി പോയപ്പോഴും സമുദ്രത്തിൽ വെള്ളമില്ല. കാൽമുട്ടുവരെ മാത്രമേ വെള്ളമുള്ളൂ. എന്തൊരത്ഭുതം! പകുതി വഴി ചെന്നപ്പോളവനൊരു സംശയം തോന്നി. കെട്ടഴിച്ചുനോക്കിയപ്പോഴും ഉണങ്ങിയ ഇലയിൽ രാമനാമം മാത്രം കണ്ടു പുച്ഛരസത്തിൽ പരിഹാസം തുടങ്ങി. വിശ്വാസം പോയി. ഉടനെ കീഴ്പോട്ടുതാണു് അഗാധമായ വൻസമുദ്രത്തിൽ മുങ്ങിച്ചാവുകയും ചെയ്തു.

ഭഗവന്നാമമാഹാത്മ്യം തെളിയിക്കുന്ന പല സംഗതികളുമുള്ളതിലൊന്നുമാത്രമാണിതു്. ശ്രദ്ധയും, വിശ്വാസവും,

ഭക്തിയുമുള്ളവക്കമാത്രം ആദ്യം പറഞ്ഞ ഫലവും, അതി ല്ലാത്തവക്ക രണ്ടാമത്തു പറഞ്ഞ ഫലവും കിട്ടും.

അതുകൊണ്ട നമുക്ക സംസാരസാഗരതരണത്തിന്നീ മന്ത്രം ജപിക്കാം.

''ഹരേ രാമ ഹരേ രാമ രാമ രാമ ഹരേ ഹരേ
ഹരേ കൃഷ്ണ ഹരേ കൃഷ്ണ കൃഷ്ണ കൃഷ്ണ ഹരേ ഹരേ''

ഭക്തിമാർഗ്ഗത്തിൽ പ്രധാനം വിശ്വാസമാണ്. അതി ല്ലെങ്കിൽ ഭക്തിയുമില്ല. ''ശ്രദ്ധാവാൻ ലഭതേ ജ്ഞാനം'' ശ്രദ്ധയുള്ളവന്ന ജ്ഞാനമുണ്ടാവുന്നു. ''സംശയാത്മാ വിന ശ്യതി''–സംശയമുള്ളവൻ നശിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. മന സ്സൊന്നിൽ പതിഞ്ഞാൽ അതുതന്നെയാണനുഭൂതി. ശ്രദ്ധ യാണ് മനസ്സിൻെറ ശക്തി. കാര്യസിദ്ധിക്കുമതുതന്നെ വേണം. ശ്രദ്ധയാണ് ലോകത്തിലേററവും വലിയ ശക്തി. ശ്രദ്ധകൊണ്ടാണ് മനുഷ്യൻ ജീവിക്കുന്നതു് അതു് ഈശ്വര ങ്കലായാൽ മുക്തിക്ക കാരണവുമായി.

* * *

കാര്യസാദ്ധ്യത്തിനും രോഗ നിവൃത്തിക്കുമുള്ള മന്ത്രങ്ങൾ

കാര്യവിജയത്തിന്

ഓം കൃഷ്ണ കൃഷ്ണ മഹായോഗിൻ ഭക്താനാമഭയംകര
ഗോവിന്ദ പരമാനന്ദ സർവം മേ വശമാനയ.

സർവ്വ ഐശ്വര്യ പ്രാപ്തിക്ക്

ഓം ആയുർ ദേഹി ധനം ദേഹി വിദ്യാംദേഹി മഹേശ്വരി
സമസ്തമഖിലം ദേഹി ദേഹി മേ പരമേശ്വരി.

ലക്ഷ്മീ സിദ്ധിക്കുവേണ്ടി

1. കാംസോസ്മിതാം ഹിരണ്യപ്രാകാരാമാർദ്രാം
ജ്വലന്തീം തൃപ്താം തർപയന്തീം പദ്മേ സ്ഥിതാം
പദ്മവർണാം താമിഹോപഹ്വയേ ശ്രിയം.

2. ഓം ശ്രീം ഹ്രീം ശ്രീം കമലേ കമലാലയേ മഹ്യം
പ്രസീദ പ്രസീദ പ്രസീദ ഓം ശ്രീം ഹ്രീം ശ്രീം
മഹാലക്ഷ്മ്യൈ നമഃ.

3. ദുർഗേ സ്മൃതാ ഹരസി ഭീതിമശേഷ ജന്തോഃ
സ്വസ്ഥൈഃ സ്മൃതാ മതിമതീവ ശുഭാം ദദാസി.
ദാരിദ്ര്യദുഃഖഭയഹാരിണി കാ ത്വദന്യാ
സർവോപകാരകരണായ സദാ//ർദ്രചിത്താ.

രോഗനിവാരണത്തിന്

1. ദേഹി സൗഭാഗ്യമാരോഗ്യം ദേഹി മേ പരമം സുഖം,
രൂപംദേഹി ജയം ദേഹിയശോ ദേഹി ദ്വിഷോ ജഹി

2. രോഗാനശേഷാനപഹംസി തുഷ്ടാ
രുഷ്ടാ തു കാമാൻ സകലാനഭീഷ്ടാൻ
ത്വാമാശ്രിതാനാം ന വിപന്നരാണാം
ത്വാമാശ്രിതാഹ്യാശ്രയതാം പ്രയാന്തി.

വിപത്തിനിവാരണത്തിന്

1. സർവബാധാപ്രശമനം ത്രൈലോക്യസാഖിലേശ്വരി
ഏവമേവ ത്വയാ കാര്യമസ്മദ്വൈരിവിനാശനം.

2. ശരണാഗതദീനാർത്തപരിത്രാണ പരായണേ
സർവസ്യാർത്തിഹരേ ദേവി നാരായണി നമോ/സ്തു തേ

3. കരോതു സാ നഃ ശുഭഹേതുരീശ്വരീ
ശുഭാനി ഭദ്രാണ്യഭിഹന്തു ചാപദഃ.

ഭയനിവൃത്തിക്ക്

1. ജ്വാലാകരാളമത്യുഗ്രമശേഷാസുരസൂദനം
ത്രിശൂലം പാതു നോ ഭീതേർഭദ്രകാളി നമോ/സ്തു തേ.
2. സർവസ്വരൂപേ സർവേശേ സർവശക്തിസമന്വിതേ
ഭയേഭ്യസ്ത്രാഹി നോ ദേവി ദുർഗേ ദേവി നമോസ്തു തേ.
3. ഏതത്തേ വദനം സൗമ്യം ലോചനത്രയഭൂഷിതം
പാതു നഃ സർവഭൂതേഭ്യഃ കാത്യായനി നമോ/സ്തു തേ.

മഹാമാരീ ശാന്തിക്ക്

ജയന്തീ മംഗളാ കാളീ ഭദ്രകാളീ കപാലിനീ
ദുർഗാ ക്ഷമാ ശിവാ ധാത്രീ സ്വാഹാ സ്വധാ നമോ/സ്തുതേ.

പാപ ശാന്തിക്ക്

I

ഹിനസ്തി ദൈത്യതേജാംസി സ്വനേനാപൂര്യ യാ ജഗത്
സാ ഘണ്ടാ പാതു നോ ദേവി പാപേഭ്യോ/നഃ സുതാനിവ.

II

നതേഭ്യഃ സർവദാഭക്ത്യാ ചണ്ഡികേ ദുരിതാപഹേ
രൂപം ദേഹി ജയംദേഹി യശോ ദേഹി ദ്വിഷോ ജഹി.

സർവവിധ നന്മക്ക്

സർവമംഗള മാംഗല്യേ ശിവേ സർവാർഥസാധികേ
ശരണ്യേ ത്ര്യംബകേ ഗൌരി നാരായണി നമോ/സ്തുതേ.

സർവ പുരോഗതിക്ക്

തേ സമ്മതാ ജനപദേഷു ധനാനി തേഷാം
തേഷാം യശാംസി ന ച സീദതി ധർമ്മവർഗ്ഗഃ
ധന്യാസ്ത ഏവ നിഭൃതാത്മജഭൃത്യദാരാഃ
യേഷാം സദാ/ഭ്യുദയദാ ഭവതീ പ്രസന്നാ.

പുത്ര പ്രാപ്തിക്ക്

സർവബാധാവിനിർമുക്തോ ധനധാന്യ സുതാന്വിതഃ
മനുഷ്യോ മത്പ്രസാദേന ഭവിഷ്യതി ന സംശയഃ.

സ്വർഗത്തിനും മോക്ഷത്തിനും

1. ത്വം വൈഷ്ണവീശക്തിരനന്തവീര്യാഃ
വിശ്വസ്യബീജം പരമാഽസി മായാ
സമ്മോഹിതം ദേവി സമസ്തമേതത്
ത്വം വൈ പ്രസന്നാ ഭുവി മുക്തിഹേതുഃ.

2. സർവഭൂതാ യദാ ദേവി സ്വർഗ്ഗമുക്തിപ്രദായിനീ
ത്വം സ്തുതാ സ്തുതയേ കാ വാ ഭവന്തു പരമോക്തയഃ.

3. സർവസ്യ ബുദ്ധിരൂപേണ ജനസ്യ ഹൃദി സംസ്ഥിതേ
സ്വർഗ്ഗാപവർഗ്ഗദേ ദേവി നാരായണി നമോഽസ്തു തേ
വിധേഹിദേവി കല്യാണം വിധേഹി പരമാംശ്രിയം

വിശ്വവ്യാപകസങ്കടനിവാരണത്തിന്

1. ദേവി പ്രസീദ പരിപാലയ നോഽരിഭീതേ
നിത്യം യഥാഽസുരവധാദധുനൈവ സദ്യഃ
പാപാനി സർവജഗതാം പ്രശമം നയാശു
ഉത്പാതപാകജനിതാംശ്ച മഹോപസർഗ്ഗാൻ.

2. ദേവി പ്രപന്നാർത്തിഹരേ പ്രസീദ
പ്രസീദ മാതർജഗതോഽഖിലസ്യ
പ്രസീദ വിശ്വേശ്വരി പാഹി വിശ്വം
ത്വമീശ്വരീ ദേവി ചരാചരസ്യ.

3. യസ്യാഃ പ്രഭാവമതുലം ഭഗവാനനന്തോ
ബ്രഹ്മാ ഹരശ്ച ന ഹി വക്തുമലം ബലം ച
സാ ചണ്ഡികാഽഖിലജഗത്പരിപാലനായ
നാശായ ചാശുഭഭയസ്യ മതിം കരോതു.

4. യാ ശ്രീഃ സ്വയം സുകൃതിനാം ഭവനേഷ്വലക്ഷ്മീം
പാപാത്മനാം കൃതധിയാം ഹൃദയേഷു ബുദ്ധിഃ
ശ്രദ്ധാ സതാം കുലജനപ്രഭവസ്യ ലജ്ജാ
താം ത്വാം നതാഃസ്മ പരിപാലയ ദേവി വിശ്വം.

വിശ്വപുരോഗതിക്ക്

വിശ്വേശ്വരി ത്വം പരിപാസി വിശ്വം
വിശ്വാത്മികാ ധാരയസീതി വിശ്വം
വിശ്വേശവന്ദ്യാ ഭവതീ ഭവന്തി
വിശ്വാശ്രയാ യേ ത്വയി ഭക്തിനമ്രാഃ.

സാമൂഹിക ശാന്തിക്ക്

ദേവ്യാ യയാ തതമിദം ജഗദാത്മശക്ത്യാ
നിശ്ശേഷ ദേവഗണശക്തി സമൂഹമൂർത്ത്യാ
താമംബികാമഖില ദേവ മഹർഷിപൂജ്യാം
ഭക്ത്യാനതാഃ സ്മ വിദധാതു ശുഭാനി സനഃ.

ശക്തിവികാസത്തിന്

സൃഷ്ടിസ്ഥിതിവിനാശാനാം ശക്തിഭൂതേ സനാതനി
ഗുണാശ്രയേ ഗുണമയേ നാരായണി നമോഽസ്തു തേ.

സ്ത്രീകളിൽ മാതൃഭാവം മാത്രം തോന്നാൻ

വിദ്യാഃ സമസ്താസ്തവ ദേവിഭേദാഃ
സ്ത്രീയഃ സമസ്താഃ സകലാ ജഗത്സു
ത്വയൈകയാ പൂരിതമംബയൈതത്
കാ തേ സ്തുതിഃ സ്തവ്യപരാ പരോക്തിഃ.

ആനന്ദപ്രാപ്തിക്ക്

പ്രണതാനാം പ്രസീദ ത്വം ദേവി വിശ്വാർത്തിഹാരിണി
ത്രൈലോക്യവാസിനാമീഡ്യേ ലോകാനാം വരദാ ഭവ.

സംരക്ഷണത്തിന്

ശൂലേന പാഹി നോ ദേവി ഖഡ്ഗേന ചാംബികേ
ഘണ്ടാസ്വനേന നഃ പാഹി ചാപജ്യാനിഃസ്വനേന ച.

ഉപദ്രവത്തിൽനിന്ന് രക്ഷക്ക്

രക്ഷാംസി യത്രോഗ്രവിഷാശ്ച നാഗാഃ
യത്രാരയോ ദസ്യുബലാനി യത്ര
ദാവാനലോ യത്ര തഥാഽബ്ധിമദ്ധ്യേ
തത്രസ്ഥിതാ ത്വം പരിപാസി വിശ്വം.

ശ്രേഷ്ഠ പത്നിയെ ലഭിക്കാൻ

പത്നീം മനോരമാം ദേഹി മനോവൃത്താനുസാരിണീം
താരിണീം ദുർഗസംസാരസാഗരസ്യ കുലോദ്ഭവാം

പുത്ര പ്രാപ്തിക്ക്

ഓം ദേവകീസുത ഗോവിന്ദ വാസുദേവ ജഗത്പതേ
ദേഹി മേ തനയം കൃഷ്ണ ത്വാമഹം ശരണം ഗതഃ.

സ്ത്രീകൾ ജപിക്കുമ്പോൾ ഗതഃ എന്നിടത്ത് ''ഗതാ''
എന്ന് ജപിക്കുക.

സ്വപ്നത്തിൽ ഒരു കാര്യത്തിൻെറ സഫലതാ അസഫലതകൾ അറിയുന്നതിന്

ദുർഗേ ദേവി നമസ്തുഭ്യം സർവ കാമാർഥ സാധികേ
മമ സിദ്ധിമസിദ്ധിം വാ സ്വപ്നേ സർവം പ്രദർശയ.

തേൾവിഷം നീങ്ങാൻ

ഓം ദേവദാനവയുദ്ധേ തു മഥ്യമാനേ മഹോദധൗ
ജാതോസി വൃശ്ചിരാജസ്ത്വം ഗൃഹം ഗച്ഛ മഹാവിഷ.

സർപ്പവിഷ നിവൃത്തിക്ക്

യോ ജരത്കാരുണാ ജാതോ ജരത്കാരോ മഹായശാഃ
ആസ്തീകഃ സർപ്പസത്രേ വഃ പന്നഗാൻ യോഽഭ്യരക്ഷത
തം സ്മരന്തം മഹാഭാഗാ ന മാം ഹിംസിതുമർഹഥ. 1
സർപ്പാപസർപ്പ ഭദ്രം തേ ഗച്ഛ സർപ്പ മഹാവിഷ
ജനമേജയ യജ്ഞാന്തേ ആസ്തീക വചനം സ്മര. 2
ആസ്തീകസ്യ വചഃ ശ്രുത്വാ യഃ സർപ്പോ ननിവർത്തതേ
ശതധാ ഭിദ്യതേ മൂർധാ ശിംശവൃക്ഷഫലം യഥാ. 3

ഓം തത് സത്

രുദ്രത്രിശതി

ഓം ഹിരണ്യബാഹവേ നമഃ
സേനാന്യേ ,,
ദിശാം ച പതയേ ,,
വൃക്ഷേഭ്യോ ,,
ഹരികേശേഭ്യോ ,,
പശൂനാം പതയേ ,,
സസ്പിഞ്ജരായ നമഃ ,,
ത്വിഷീമതേ നമഃ ,,
പഥീനാം പതയേ ,,
ബഭ്ളുശായ നമഃ ,,
വിവ്യാധിനേ നമഃ ,,
അന്നാനാം പതയേ ,,
ഹരികേശായ നമഃ ,,
ഉപവീതിനേ നമഃ ,,
പുഷ്ടാനാം പതയേ ,,
ഭവസ്യ ഹേത്യൈ ,,
ജഗതാം പതയേ ,,
രുദ്രായ നമഃ ,,
ആതതാവിനേ ,,
ക്ഷേത്രാണാം പതയേ ,,
സൂതായ ,,
അഹന്ത്യായ ,,
വനാനാം പതയേ ,,
രോഹിതായ ,,
സ്ഥപതയേ ,,
വൃക്ഷാണാം പതയേ ,,
മന്ത്രിണേ ,,
വാണിജായ ,,
കക്ഷാണാം പതയേ ,,
ഭുവന്തയേ ,,
വാരിവസ്കൃതായ ,,
ഓഷധീനാം പതയേ ,,
ഉച്ചൈർഘോഷായ ,,
ആക്രന്ദയതേ ,,

ഓം പത്തീനാം പതയേ നമഃ
കൃത്സ്നവീതായ ,,
ധാവതേ ,,
സത്വാനാം പതയേ ,,
നമഃ സഹമാനായ ,,
നിവ്യാധിനേ ,,
ആവ്യാധിനീനാം പതയേ ,,
കകുഭായ ,,
നിഷംഗിണേ ,,
സ്തേനാനാം പതയേ ,,
നിഷംഗിണേ ,,
ഇഷുധിമതേ ,,
തസ്കരാണാം പതയേ ,,
വഞ്ചതേ ,,
പരിവഞ്ചതേ ,,
സ്തായൂനാം പതയേ 50
നിചേരവേ ,,
പരിചരായ ,,
അരണ്യാനാം പതയേ ,,
സൃകാവിഭ്യോ ,,
ജിഘാംസദ്ഭ്യോ ,,
മുഷ്ണതാം പതയേ ,,
അസിമദ്ഭ്യോ ,,
നക്തംചരദ്ഭ്യോ ,,
പ്രകൃന്താനാം പതയേ ,,
ഉഷ്ണീഷിണേ ,,
ഗിരിചരായ ,,
കുലുഞ്ചാനാം പതയേ ,,
ഇഷുമദ്ഭ്യോ ,,
ധന്വാവിഭ്യോ ,,
വോ ,,
ആതന്വാനേഭ്യോ ,,
പ്രതിദധാനേഭ്യോ ,,

ഓം വോ നമഃ

ആയച്ഛദ്ഭ്യോ ,,
വിസൃജദ്ഭ്യോ ,,
വോ ,,
അസ്യദ്ഭ്യോ ,,
വിധ്യദ്ഭ്യോ ,,
വോ ,,
ആസീനേഭ്യോ ,,
ശയാനേഭ്യോ ,,
വോ ,,
സ്വപദ്ഭ്യോ ,,
ജാഗ്രദ്ഭ്യോ ,,
വോ ,,
തിഷ്ഠദ്ഭ്യോ ,,
ധാവദ്ഭ്യോ ,,
വോ ,,
സഭാഭ്യോ ,,
സഭാപതിഭ്യോ ,,
വോ ,,
അശ്വേഭ്യോ ,,
അശ്വപതിഭ്യോ ,,
വോ ,,
നമഃ ആവ്യാധി-
നീഭ്യോ ,,
വിവിധ്യന്തീഭ്യോ ,,
വോ ,,
ഉഗണാഭ്യോ ,,
തൃംഹതീഭ്യോ ,,
വോ ,,
ഗൃത്സേഭ്യോ ,,
ഗൃത്സപതിഭ്യോ ,,
വോ ,,
വ്രാതേഭ്യോ ,,
വ്രാതപതിഭ്യോ നമഃ 100

ഓം വോ നമഃ

ഗണേഭ്യോ ,,
ഗണപതിഭ്യോ ,,
വോ ,,
വിരൂപേഭ്യോ ,,
വിശ്വരൂപേഭ്യോ ,,
വോ ,,
മഹദ്ഭ്യോ ,,
ക്ഷുല്ലകേഭ്യോ ,,
വോ ,,
രഥിഭ്യോ ,,
അരഥേഭ്യോ ,,
വോ ,,
രഥേഭ്യോ ,,
രഥപതിഭ്യോ ,,
വോ ,,
സേനാഭ്യോ ,,
സേനാനിഭ്യോ ,,
വോ ,,
ക്ഷത്തൃഭ്യോ ,,
സംഗ്രഹീതൃഭ്യോ ,,
വോ ,,
തക്ഷഭ്യോ ,,
രഥകാരേഭ്യോ ,,
വോ ,,
കുലാലേഭ്യോ ,,
കർമ്മാരേഭ്യോ ,,
വോ ,,
പുഞ്ജിഷ്ടേഭ്യോ ,,
നിഷാദേഭ്യോ ,,
വോ ,,
ഇഷുകൃദ്ഭ്യോ ,,
ധന്വകൃദ്ഭ്യോ ,,
വോ ,,

ഓം മൃഗയുഭ്യോ നമഃ
ശ്വനിഭ്യോ ,,
വോ ,,
ശ്വഭ്യോ ,,
ശ്വപതിഭ്യോ ,,
വോ ,,
ഭവായ ,,
രുദ്രായ ,,
ശർവായ ,,
പശുപതയേ ,,
നീലഗ്രീവായ ,,
ശിതികണ്ഠായ ,,
കപർദിനേ ,,
വ്യുപ്തകേശായ ,,
സഹസ്രാക്ഷായ ,,
ശതധന്വനേ നമഃ 150
ഗിരിശായ ,,
ശിപിവിഷ്ടായ ,,
മീഢുഷ്ടമായ ,,
ഇഷുമതേ ,,
ഹ്രസ്വായ ,,
വാമനായ ,,
ബൃഹതേ ,,
വർഷീയസേ ,,
വൃദ്ധായ ,,
സംവൃധ്വനേ ,,
അഗ്രിയായ ,,
പ്രഥമായ ,,
ആശവേ ,,
അജിരായ ,,
ശീഘ്രിയായ ,,
ശീഭ്യായ ,,
ഊർമ്യായ ,,
അവസ്വന്യായ ,,

ഓം സ്രോതസ്യായ നമഃ
ദ്വീപ്യായ ,,
നമോ ജ്യേഷ്ഠായ ,,
കനിഷ്ഠായ ,,
പൂർവജായ ,,
അപരജായ ,,
മധ്യമായ ,,
അപഗൽഭായ ,,
ജഘന്യായ ,,
ബുധ്നിയായ ,,
സോഭ്യായ ,,
പ്രതിസര്യായ ,,
യാമ്യായ ,,
ക്ഷേമ്യായ ,,
ഉർവര്യായ ,,
ഖല്യായ ,,
ശ്ലോക്യായ ,,
അവസാന്യായ ,,
വന്യായ ,,
കക്ഷ്യായ ,,
ശ്രവായ ,,
പ്രതിശ്രവായ ,,
ആശുഷേണായ ,,
ആശുരഥായ ,,
ശൂരായ ,,
അവഭിന്ദതേ ,,
വർമ്മിണേ ,,
വരൂഥിനേ ,,
ബില്മിനേ ,,
കവചിനേ ,,
ശ്രുതായ ,,
ശ്രുതസേനായ നമഃ 200
നമോ ദുന്ദുഭ്യായ ,,
ആഹനന്യായ ,,

ഓം ധൃഷ്ണവേ നമഃ
പ്രമൃശായ ,,
ദൂതായ ,,
പ്രഹിതായ ,,
നിഷംഗിണേ ,,
ഇഷുധിമതേ ,,
തീക്ഷ്ണേഷവേ ,,
ആയുധിനേ ,,
സ്വായുധായ ,,
സുധന്വനേ ,,
സ്രുത്യായ ,,
പഥ്യായ ,,
കാട്യായ ,,
നീപ്യായ ,,
സൂദ്യായ ,,
സരസ്യായ ,,
നാദ്യായ ,,
വൈശന്തായ ,,
കൂപ്യായ ,,
അവട്യായ ,,
വഷ്യായ ,,
അവഷ്യായ ,,
മേഘ്യായ ,,
വിദ്യുത്യായ ,,
ഇധ്രിയായ ,,
ആതപ്യായ ,,
വാത്യായ ,,
രേഷ്മിയായ ,,
വാസ്തവ്യായ ,,
വാസ്തുപായ ,,
നമഃ സോമായ ,,
രുദ്രായ ,,
താമ്രായ ,,
അരുണായ ,,

ഓം ശംഗായ നമഃ
പശുപതയേ ,,
ഉഗ്രായ ,,
ഭീമായ ,,
അഗ്രേവധായ ,,
ദൂരേവധായ ,,
ഹന്ത്രേ ,,
ഹനീയസേ ,,
വൃക്ഷേഭ്യോ ,,
ഹരികേശേഭ്യോ ,,
താരായ ,,
ശംഭവേ ,,
മയോഭവേ ,,
ശങ്കരായ നമഃ 250
മയസ്കരായ ,,
നമഃ ശിവായ ,,
ശിവതരായ ,,
തീർഥ്യായ ,,
കൂല്യായ ,,
പാര്യായ ,,
അവാര്യായ ,,
പ്രതരണായ ,,
ഉത്തരണായ ,,
ആതാര്യായ ,,
ആലാദ്യായ ,,
ശഷ്പ്യായ ,,
ഫേന്യായ ,,
സികത്യായ ,,
പ്രവാഹ്യായ ,,
നമഃ ഇരിണ്യായ ,,
പ്രപഥ്യായ ,,
കിം ശിലായ ,,
ക്ഷയണായ ,,
കപർദിനേ ,,

ഓം പുലസ്ത്യയേ	നമഃ	സൂർമ്യായ	നമഃ
ഗോഷ്ഠ്യായ	,,	പർണ്യായ	,,
ഗൃഹ്യായ	,,	പർണശദ്യായ	,,
തല്പ്യായ	,,	അപഗുരമാണായ	,,
ഗേഹ്യായ	,,	അഭിഘ്നതേ	,,
കാട്യായ	,,	ആഖ്ഖിദതേ	,,
ഗഹ്വരേഷ്ഠായ	,,	പ്രഖ്ഖിദതേ	,,
ഹ്രദയ്യായ	,,	വോ	,,
നിവേഷ്പ്യായ	,,	കിരികേഭ്യോ	,,
പാംസവ്യായ	,,	ദേവാനാം	
രജസ്യായ	,,	ഹൃദയേഭ്യോ	,,
ശുഷ്ക്യായ	,,	വിക്ഷീണകേഭ്യോ	,,
ഹരിത്യായ	,,	വിചിന്വത്കേഭ്യോ	,,
ലോപ്യായ	,,	ആനിർഹതേഭ്യോ	,,
ഉലപ്യായ	,,	ആമീവത്കേഭ്യോ	
ഉർവ്യായ	,,	നമഃ	300

ഓം

സേവിക്കു! സ്നേഹിക്കു!! ധ്യാനിക്കു!!! സാക്ഷാത്ക്കരിക്കു!!!!

സാധന ചെയ്യുക

(ദിവ്യശ്രീ സ്വാമി ശിവാനന്ദജി മഹാരാജിൻെറ ഉൽകൃഷ്ടമായ ഇരുപതു് അദ്ധ്യാത്മബോധനകം — ഒരു സ്വതന്ത്രവിവർത്തനം വിവർത്തകൻ—സ്വാമി രാമാനന്ദ)

(മഞ്ജരി)

ചെയ്യുക ചെയ്യുക സാധന ചെയ്യുക,
സാധനയില്ലാതെ സാദ്ധ്യം കിട്ടാ.
കാലത്തെ നാലുമണിക്കെഴുനേല്ക്കുക
കാലസ്വരൂപനെ ധ്യാനംചെയ്ക,
ബ്രാഹ്മമുഹൂർത്തമാം കാലമിതല്ലയോ
ബ്രഹ്മമുനിമാർക്കു ധ്യാനകാലം.

അപ്പോഴേ സാധന ചെയ്യുന്ന മർത്ത്യർക്ക
അപ്പമാന്മാരുടെ ശാന്തി കിട്ടും.

ഒന്നുമെഴുതാത്ത പുത്തൻകടലാസു-
തന്നെയുറക്കമുണർന്നമനം.

നാമജപങ്ങളും അപ്പോഴേ ചെയ്യേണം
നാമത്തിൻ മാഹാത്മ്യമാക്കരസ്സും.

കായ പരിശുദ്ധി മുമ്പിലേ ചെയ്യേണം
മായങ്ങളെല്ലാമകററിടേണം.

സ്നാനത്തിനൊത്തില്ലയെങ്കിലോ വേണ്ടില്ല
സ്നാനം പലതരം ചെയ്യാമല്ലോ.

മാനസശുദ്ധിയാണേററവുമുത്തമം
മാനസശുദ്ധിയാൽ സർവ്വം ശുദ്ധം.

നേരേ വടക്കോ കിഴക്കോ പടിഞ്ഞങ്ങു-
നേരേയിരുന്നിട്ടേ ധ്യാനിക്കാവൂ.

ധ്യാനജപങ്ങൾക്ക മുമ്പായിട്ടെപ്പോഴും
ധ്യാനശ്ലോകങ്ങളെ ചൊല്ലിടുക.

ധ്യാനത്തിനായിട്ടു സിദ്ധപത്മാദിയിൽ
ഊനമില്ലാതൊന്നു ശീലിക്കേണം.

മുപ്പത്തുമിനിട്ടിലാരംഭിച്ചങ്ങനെ
കെല്ലോടു മൂന്നു മണിക്കൂർ ചെയ്ക.

മൂന്നു മണിക്കൂറു ചെയ്യേണമോരോന്നും
നന്നു വരാമല്ലോ ജിത്തായിട്ടും.

ആരോഗ്യകാന്തിക്ക ശീഷ്മയൂരാദി
വീരോചിതമാകുമാസനങ്ങൾ.

മെല്ലവേ ശീലിക്കും പാരം പണിപെട്ടും
നല്ലവതന്നെയിന്നെല്ലാവക്കും.

പ്രാണായാമങ്ങളെ ശീലിച്ചുകൊള്ളുക,
പ്രാണഭയത്തിനെ ദൂരെത്തള്ളാം.

വ്യായാമമോരോന്നു ചെയ്യുക ചെയ്യുക
ആയാസം ദൂരെക്കളഞ്ഞീടുക.

വീര്യത്തെ രക്ഷിക്കാനിച്ഛയുണ്ടെങ്കിലോ
ധൈര്യത്തോടിന്നിവ ചെയ്തിടേണം.

ബ്രഹ്മചര്യത്തിനെ രക്ഷിച്ചുവെങ്കിലോ
ബ്രഹ്മമുനിമാക്കു തുല്യമാകാം.

ജീവിതകാന്തിക്കും ദേഹത്തിൻ കാന്തിക്കും
ഭാവിസുഖത്തിനും മൂലമല്ലോ,

ഓം ഓം ഹരി ഓം ശ്രീരാമയെന്നിങ്ങനെ
ആമോദാൽ ചൊല്ലേണ്ടും നാമങ്ങളിൽ,

ആമെങ്കിൽ സദ്ഗുരുതന്നെയരുളംചെയ്ക
നാമമന്ത്രത്തിനെ മേല്ക്കുമേലിൽ.

ഭാവത്തോടെപ്പോഴും ചെയ്യുക ചെയ്യുക,
ഭാവശുദ്ധിക്കായി പ്രാർത്ഥിക്കുക.

നൂറെറട്ടു ചെയ്താലേ മാലയൊന്നാവുള്ളു
നൂറെറട്ടുകൊണ്ടൊട്ടും തൃപ്തിവേണ്ട.

നൂറുമൊരുനൂറും മാലകളങ്ങനെ
കൂറുമൊരുമിച്ചു ചൊല്ലിടേണം.

ആഹാരം സാത്വികമായിട്ടേ ഉണ്ണാവൂ.
ദേഹാവസാനം വരുംവരേയ്ക്കും.

ഏററം പുളിമുളകുള്ളിയിത്യാദികൾ
ചിററം കുറയുവാൻ വജ്ജിക്കേണം.

കെട്ട പശിപ്പിനെ തീക്കുവാനായിട്ടേ
വാട്ടമില്ലാതന്നം ഭക്ഷിക്കാവൂ.

നാവുരുചിക്കായിട്ടൂണു കഴിപ്പവൻ
ചാവുവരുത്തുന്ന രോഗങ്ങളാൽ.

പാലും പഴങ്ങളുമൂറക്കൊള്ളും മത്ത്യക്കു
മേലും വരുമല്ലോ ധ്യാനയോഗം.

ഉണ്ണുന്ന ചോറണ്ടു മുമ്പേ ഭഗവാനാം
കണ്ണന്നു നൈവേദ്യമാക്കിടേണം.

ഗീത, രാമായണം, ഭാരതം വാസിഷ്ഠം
മാതൃവാം ഭാഗവതാദിഗ്രന്ഥം.

ഓരോ ദിനംതോറും ഓതുക ഓതുക
നേരോടനുദിനം പാഠം ചെയ്ക.

നല്ല വിചാരങ്ങൾ എല്ലാം വളർത്തുക
നല്ലതല്ലാത്തതു ദൂരേ പോകട്ടെ.

സത്യത്തെ എപ്പോഴും പാലിച്ചുകൊള്ളേണം
സത്യത്തെ കൈവിട്ടാൽ മോക്ഷമില്ല.

ദ്രോഹമൊരിക്കലുമാക്കമേ ചെയ്കൊല്ലാ,
സ്നേഹമല്ലാതൊന്നും തോന്നിക്കൂടാ.

പാരം വരുംപടി നോക്കി ദശാംശത്തെ
വാരം കൊടുക്കുക ദാനമായി.

ഓരോ ദിനംതോറും ഓരോ മണിക്കൂറോ-
ടോരോന്നും ചേർത്തിട്ടു മൗനമാക്കൂ.

ശക്തികളയായ്‌വാനിത്തരമോരോരോ
ശക്തിയാം സാധന ചെയ്തിടേണം.

സംസാരമാഹാരമെന്നീവകകളിൽ
സംസാരമായ്‌മിതമായിടേണം.

നാളംതോറും സന്ധ്യയ്ക്കു കീർത്തനം ചെയ്യുക
ആളുകളെ ചേർത്തിട്ടങ്ങൊട്ടുനേരം.

ധ്യാനജപങ്ങൾക്കു മേന്മ വരുത്തുവാൻ
ധ്യാനമുറിയൊന്നു വേറെ വേണം.

അമ്മുറിയെപ്പോഴും സ്വച്ഛമായ് ശുദ്ധമായ്
നമ്മുടെ കൈവശംതന്നെ വേണം.

ആരും കടക്കാതെ സൂക്ഷിച്ചുവച്ചാലേ
ചാരുതയോടതിൽ ധ്യാനം കൂടൂ.

പക്ഷത്തിൽ വന്നീടുമേകാദശിനാളിൽ
ഭക്ഷണംകൂടാതെതന്നെ മേവൂ.

പറയില്ലതെങ്കിലോ പാലും പഴങ്ങളും
പാററില്ലാതങ്ങോട്ടു സ്വല്പമാകാം.

ചാലവേ നല്ലൊരു മാലയെടുത്തങ്ങു
ചേലോടെ കണ്ഠത്തിൽ ചേർത്തുകൊൾക.

ദിവ്യരത്നങ്ങളാലംകൃതമായൊരു
ദിവ്യഹാരങ്ങളിൽ മേലെയല്ലോ.

ദൈവത്തെയോർമ്മിക്കാൻ നമ്മെത്തുണയ്ക്കുന്ന
ദേവതുളസിയാൽ ചെയ്ത മാലാ.

നിദ്രാസമയത്തു ചാലേയീ മാലയേ
ഭദ്രമായ്‌വയ്ക്കേണം പായിൽത്തന്നെ.

ജാഗ്രതവന്നാലോ രണ്ടു മാലകളെ
ജാഗ്രതയോടെയുരുട്ടാമല്ലൊ.

നിദ്രാസമയത്തു മുമ്പിലും പിമ്പിലും
ഭദ്രമായ് ദേവനെ ധ്യാനിക്കേണം.

ഈരണ്ടു വേലയ്ക്കു മദ്ധ്യേ വരും നേരം
പാരാതെ ഈശനെ സേവിക്കേണം.

വർജ്ജ്യമായ് തള്ളുക, വർജ്ജ്യമായ് തള്ളുക
ദുർജ്ജനസംഗവും ദുർമ്മാർഗ്ഗവും.

സജ്ജനസംഗവും സത്കർമ്മസംഗവും
ആർജ്ജനം ചെയ്യുക സർവ്വമാർഗ്ഗേ.

ആവശ്യമാവശ്യമെന്നു പറഞ്ഞിട്ടു
ആവശ്യമില്ലാതെ ചേർത്തീടൊല്ല.

പാരം ചുരുക്കുക ആവശ്യമെപ്പോഴും
പാരം കടക്കുവാൻ കെല്പുകൂട്ടും.

ഉന്നതചിന്തയും ലാളിത്യവാഴ്‌കയും
ഉന്നതിചേരുവാൻ മെച്ചമല്ലോ.

ഭൃത്യവർഗ്ഗത്തിനെ എങ്ങുമേ നിർത്തേണ്ട
ഭൃത്യനായ്‌ത്തന്നെ കഴിഞ്ഞുകൊൾക.

തൻെറ കാര്യങ്ങളെ താൻതന്നെ ചെയ്യേണം
തൻേറടമില്ലെങ്കിൽ താഴ്ചതന്നെ.

മറോക്കതകേണം, മറോക്കതകേണം,
മറെറാരു ധമ്മവും മീതെയില്ല.

കോപത്തെത്തള്ളുക, കോപത്തെത്തള്ളുക,
കോപത്തെപ്പോലെയസൂയയേയും.

പ്രേമത്തെക്കൂട്ടുക, കാമത്തെത്താഴ്ത്തുക,
ക്ഷേമത്തെത്തേടുക മേല്ക്കുമേലിൽ.

ഓരോരോ നാളിലും താൻതാനനുഷ്ഠിച്ച
ഓരോ വിഷയത്തെ ഉററുനോക്കു.

തെററു തിരുത്തുക, തെററു തിരുത്തുക
തെററന്നു നല്ലതുതന്നെ ചെയ്ക.

നീരത്തിൽ പോളപോലുള്ള ശരീരമെ-
ന്നേരത്തിൽ പോകുമെന്നാക്കു ചൊല്ലാം?

കാലൻവരവിനെ കാക്കകയെപ്പോഴും
കാലകാലൻതന്നെ സേവിക്കുക.

ചിത്തവിശുദ്ധിയും കമ്മവിശുദ്ധിയും
ചത്തുപോന്നേരത്തു കാത്തുകൊൾക.

കമ്മങ്ങളൊക്കയും ധമ്മമായ് ചെയ്യണം,
കമ്മസാക്ഷിക്കതുപാലമാമേ.

ചെയ്യുന്ന സാധനയോരോന്നുമപ്പോഴേ
കയ്യോടെ നോട്ടിൽ കുറിച്ചിടേണം.

ഓരോ മതത്തിലെ സാരമാം തത്വങ്ങൾ
നേരോടെയിങ്ങിതിൽ കാണാമല്ലോ.

ഉക്തകാര്യങ്ങളെ ശ്രദ്ധയായ് ചെയ്യണം
യുക്തമല്ലൊട്ടും മനശ്ചാഞ്ചല്യം.

മോക്ഷം കിടയ്ക്കുമതിനില്ല സംശയം
പക്ഷം പറകയുമല്ലിതൊട്ടും.

സ്വാമി ശിവാനന്ദൻ ചൊല്ലിയ വാക്കിതു
ഭൂമിയിലുള്ളവക്കെല്ലാവക്കും.

ചെയ്യുക ചെയ്യുക സാധന ചെയ്യുക—
സാധനമില്ലാതെ സാദ്ധ്യം കിട്ടാ.

ഓം തത് സത്

ജപയോഗം

സ്വാമി ശിവാനന്ദ

സംപൂജ്യസ്വാമി ശിവാനന്ദസരസ്വതി തിരുവടികൾ രചിച്ചിട്ടുള്ള മുന്നൂറിലേറെ ഉത്തമ ആദ്ധ്യാത്മിക ഗ്രന്ഥങ്ങളിൽ സാധകൻമാർക്ക് അത്യുത്തമ മായിട്ടുള്ളതാണ് ജപയോഗം. ജപസാധനയുടെ ശാസ്ത്രീയതയും പ്രായോഗികവിധിയും ഈ ഗ്രന്ഥത്തിൽ സമഗ്രമായി പ്രതിപാദിച്ചിരിക്കുന്നു. ഈ ഗ്രന്ഥത്തെ അദ്ദേഹത്തിന്റെ ശിഷ്യോത്ത മനായ സംപൂജ്യസ്വാമി ജ്ഞാനാനന്ദസരസ്വതി തിരുവടികളാണ് മലയാളത്തിലേക്ക് പരിഭാഷ പ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്നത്. കലികാലത്ത് മനുഷ്യർക്ക് ഏറ്റവും ഉത്തമസാധനയായ ജപയോഗ സമ്പ്രദാ യത്തെ ഈ ഗ്രന്ഥത്തിലൂടെ ഉപദേശിച്ചിരി ക്കുന്നു. ഏതൊരു ആദ്ധ്യാത്മികസാധകനും അറിഞ്ഞിരിക്കേണ്ട എല്ലാ കാര്യങ്ങളും വിശദീകരിച്ചിട്ടുള്ള ഒരു അമൂല്യഗ്രന്ഥമാണിത്.

SIVANANDA ASHRAMAM
Hemambika Nagar, Palakkad - 678 009
Keralam